وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد ا

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان

دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغط النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وانعكاس ذلك على مردوده الوظيفي

إعداد الطالب:
مولة ماحي مراد

تحت إشراف الأستاذ:
د/بن صديق عيسى

السنة الجامعية: 2009/2008

المقدمة :

إن الثورة التكنولوجية الحديثة والتقدم العلمي الهائل جعلت البشرية قاطبة تعيش في رفاهية ، وأصبح الإنسان فيها يعيش عصر السرعة ، وأخذت الحياة اليومية في التعقد وإيقاع الزمن يسرع كثيرا عن ذي قبل ، وبدأت تظهر أمراض عديدة في هذا العصر ما فتئت تفتك وتهدد بصحة الإنسان النفسية وأصبحت الضغوط النفسية من أهم صفات هذا العصر .

لقد أصبح العامل لا يهمه ما يحصل عليه من أجر فقط ، بل يهمه كذلك المحيط الذي يعيش فيه بكل جوانبه النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، والتي أصبحت لها تأثيراتها البالغة على مردود العمال إما بالسلب أو بالإيجاب ، هذا الأمر دفع بالكثير من الباحثين للبحث في مجال السلوك البشري .

إن ظروف العمل والتغيرات الداخلية والخارجية غير المعتادة التي تطرأ على الفرد تسبب له ضغوطا نفسية وهي في حقيقة الأمر حوافز للنجاح والإنجاز وتحقيق الأهداف وتظل مقبولة وصحية مادامت معتدلة وغير حادة وما دمنا نتعامل معها بنحو جيد وبأساليب ملائمة كما أنها ليست أمرا يستحب تجنبه بالضرورة أو تحاشيه فهي من مطالب الحياة ، ويحتاج الفرد في الكثير من الأحيان إلى درجة منها حتى يكون قادرا على الإنتاج والحماس والإنجاز والتفوق، ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة ومضاعفات صحية وجسمية ونفسية تجعل الفرد ينحرف على الأداء المعتاد في العمل .

وبما أن الأستاذ فرد كغيره يتأثر بما يحيط به ، فإن وجود الضغط لديه قد ينعكس عليه وعلى ما يقدمه .

وعلى ضوء هذا جاءت دراستنا هته لتسليط الضوء ، و تشخيص ظـاهرة من الظواهر التي تخص أحد العناصر الهامة في السلم التعليمي ألا وهو الأسـتاذ

باعتباره صاحب الركيزة الأساسية في عملية التعلم والتعليم ، هذه الظـاهرة هـي الضغط النفسي و الذي حاولنا معرفة مستوياته و مصادره ومسـبباته وانعكاسـه على المردود الوظيفي للأستاذ. وكذلك معرفة دور النشاط البدني و الرياضي فـي التقليل من هاته الظاهرة .

ولهذا كان عنوان دراستنا (دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل مـن الضغط النفسي للأستاذ التربية البدنية و الرياضية و إنعكاس ذلك علـى مـردوده الوظيفي) ، حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاث جوانب ، الجانب التمهيدي وفيه قمنا بطرح الإشكالية و وضع الفرضيات وتطرقنا إلى أهداف وأهمية البحث، وبعـض المصطلحات .

وفي الجانب النظري تناولنا أربعة فصول وهي :

الفصل الأول:

تطرقنا فيه إلى النشاط البدني ، تعريفه ، أهدافه و أشكاله الإجتماعية ، ثم تطرقنا إلى النشاط البدني الرياضي ، تعريفه ، أهدافه ، أنواعه ، خصائصه وبعدها تطرقنا إلى التربية مفهومها وأهدافها، لنختم الفصل بمفهوم التربية البدنية والرياضة، أهدافها و علاقتها بالتربية .

الفصل الثاني :

خصصناه للضغط النفسي تعريفه ، الصلابة النفسية ، علاقة الضغط النفسي بالشخصية ، التوافق النفسي ، وفي نهاية هذا الفصل تطرقنا على القلق ، تعاريف العلماء له ، أقسامه ، أنواعه ، النظريات المفسرة له ، أعراضه النفسية الجسمية.

الفصل الثالث :

خصصناه لأستاذ التربية البدنية والرياضية، تحدثنا عن مهنته من حيث المفهوم و النشأة ، معايير المهنة ثم انتقلنا إلى الأستاذ ، طبيعة عمله ، دوافع اختياره لمهنة التدريس ، شخصيته التربوية ،الشخصية القيادية ، صفات الأستاذ

ومظهره ، مسؤولياته ، واجباته ، كفاياته ، ثم تطرقنا إلى مفهوم التدريس ، طرق التدريس، الأهمية التربوية للمدرس وعلاقة المدرس بأعضاء هيئة التدريس ، إنتاجية وتطبيع المدرس و الصعوبات التي تواجه المدرس.

الفصل الرابع :

وتطرقنا فيه إلى مفهوم المردود الوظيفي ومفهوم التقويم الوظيفي الأهداف المرجوة من هذا التقويم ، و كذلك عناصره ، و معاييره وأخيرا طرق التقويم .

اما الجانب التطبيقي فقد قسمناه الى ثلاثة فصول وهي :

الفصل الأول:

تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ، الغرض منها، عينة الدراسة، وسائل الاختبار، إجراءات الدراسة، العمليات الإحصائية المتبعة.

الفصل الثاني:

وتناولنا فيه الدراسة الأساسية ، المنهج المتبع ، مجالات الدراسة ، وصف العينة وطريقة اختيارها ، كيفية تطبيق الاختبار و طريقة التصحيح والوسائل الإحصائية المستعملة.

الفصل الثالث:

يتناول عرض وتحليل النتائج، الخلاصات الجزئية والاستنتاج العام .

الجانب التمهيد

1- الاشكالية:

تسعى دول العالم بين الحين والاخر الى تحديث مفاهيمها واغراضها في شتى العلوم الحيوية والاساسية التي من شانها الاسهام في تنمية واعداد المواطن الصالح، وتعتبر التربية البدنية واحدة من اهم هذه العلوم التي بدا يزداد الاقبال عليها من حيث المستوى التربوي والبيداغوجي، فانتشرت المدارس والمعاهد والكليات المتخصصة التي تعمل على اعداد وتاهيل اساتذة التربية الرياضية تاهيلا تربويا ومعنويا على افضل مستوى وعلى اعتبار ان استاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر عنصرا هاما في المؤسسة التربوية وفي المجتمع ككل ونجاح العملية التربوية يحتاج الى وجود اساتذة قادرين على اداء دورهم بكفاءة فاننا نجد ان الاهتمام بالاساتذة من ناحية قدراتهم المعرفية، و التكوينية يكون اكبر مقارنة بالناحية النفسية ومختلف العوامل المؤثرة فيها.

كما أن للنشاط البدني والرياضي أهمية ومنزلة رفيعة في مختلف مجالات الحياة ويعتبر أيضا ذو أبعاد ثقافية واجتماعية، حيث أنه يعد عنصرا فعالا في إعداد المواطن الصالح داخل مجتمعه لأنه يزوده بمختلف المهارات (البدنية، الحركية والعقلية)، حيث تؤهله وتسمح له بالعيش في صحة جسمانية ونفسية جيدة بعيدا عن التغيرات التي يواجهها، كما تساعده على التكيف السريع والسليم مع كل ما هو في حاجة إليه.

وكما نعلم أن الاستاذ كغيره من افراد المجتمع تؤثر فيه عدة عوامل نفسية كالضغط و القلق ، والتي ربما تتسبب فيها الظروف المادية والاجتماعية لاستاذ التربية البدنية و الرياضية، أو الظروف العمل، خاصة مع نقص الوسائل التعليمية والإيضاحية وقلة المراجع وكثافة البرنامج...الخ.

وقد يرجع إلى طبيعة مهنة التدريس باعتبارها مهنة علاقات بالدرجة الأولى، فالأستاذ لا ينشط بمفرده وسط المؤسسة التربوية بل يعمل مع تلاميذ و مسؤولين وزملاء تربطه بهم علاقات عملية وإنسانية.

والمجتمع ينتظر من الأستاذ الكثير والأفضل دائما ويحمله مسؤولية أي فشل او تعثر في الحياة المدرسية للتلاميذ ، وتعد هذه المسؤولية الملقات على كاهل الاستاذ من اهم العوامل المسببة للضغط والقلق إضافة إلى الروتين والفراغ وخصوصا الضغط المهني.

ونظرا للاهتمام القليل بهذا الأستاذ من ناحية وظيفته وظروف عمله وخصوصا بحالته النفسية جاءت دراستنا هذه محاولين فيها تسليط الضوء على أهمية النشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغوط النفسية التي يواجهها استاذ التربية البدنية والرياضية وانعكاسه على المردود الوظيفي له ولهذا طرحنا التساؤل التالي:

"هل يساعد النشاط البدني و الرياضي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغوطه النفسية؟ و ما هو إنعكاس ذلك على مردوده الوظيفي؟

وللاجابة عن هذه التساؤلات طرحنا الفرضيات التالية:

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

يساعد النشاط البدني والرياضي لاستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من ضغوطاته النفسية و ينعكس إيجابا على مردوده الوظيفي .

- الفرضيات الاجرائية:

- يساهم النشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لاستاذ ت.ب.ر.
- ينعكس ن.ب.ر إيجابيا على المردود الوظيفي لاستاذ ت.ب.ر.

3- اهداف البحث:

- ابراز تأثير ن.ب.ر على الحالة النفسية للاستاذ ت.ب.ر.
- ابراز الضغوطات النفسية وتاثيراتها على مزاولة مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية.
- ابراز تأثير ن.ب.ر على المردود الوظيفي لاستاذ ت.ب.ر.

4- اهمية البحث:

لا زالت الدراسات النفسية لم تحض بمكانتها في مجتمعنا الجزائري مقارنة مع الدول المتقدمة وعليه فاننا بحاجة الى معرفة كل ما يمكن ان يكون دافعا لمجتمعنا بوجه عام، ونظامنا التربوي بوجه خاص إلى التقدم، وهذا لا ياتي بدون اجراء دراسات وابحاث، ولقد جاءت دراستنا التي نرى بانها تساعد على توفير المعلومات الاساسية التي توضح تاثير ن.ب.ر في الضغوطات النفسية لاستاذ التربية البدنية والرياضية .

هذه الضغوطات التي تعد من العوامل المعيقة لعمل استاذ التربية البدنية و الرياضية من جهة، ومن جهة اخرى فهي مساعدة ومحفزة له على مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية التي تجعله قادرا على العمل ومضاعفة مجهوداته لتحسين مردوده الوظيفي.[1]

5- مصطلحات البحث:

الاستاذ:

الاستاذ قدرة وكفاءة ودائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين من المشرفين والمرشدين والموجهين والمتعلمين، ويعتبر الاستاذ عنصرا اساسيا في اقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسد النويا التربوية وهذا لتلبية احتياجات

[1] عمار كشرود "علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث" المجلد 2 قسم التربية وعلم النفس كلية الادب والتربية جامعة قار يونس ليبيا 1900 ص306

التكوين لكل تلميذ بتحسين مشاركتهم لانهاتمثل نجاعة الاسلوب البيداغوجي المطبق من طرف الاستاذ وهذا نظرا للدور الذي يلعبه في العملية التربوية.[1]

الاستاذ هو متعدد الادوار والاساليب فلا يقف عند حد من الحدود يؤدي بكل قدرة واهتمام ورغبة وخاصة في تفاعله مع التلاميذ داخل الصف وخارجه فهو القدوة لتلاميذه، يلعب دورا مهما في حياة التلميذ منظم ومسير للمناخ النفسي والمادي والاجتماعي، موجه ومرشد للتعلم يؤثر في التلميذ بطريقة فردية ويؤثر في التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ فهو معني بمشكلاتهم التعليمية ، فلا يقتصر دوره على غرفة الصف والمدرسة، بل يتعداه الى القرية والمدينة بل يتعداه دور المعلم بلا حدود من اجل تلميذ افضل قادر على مواجهة الحياة من اجل تلميذ مبدع بلا حدود.[2]

التربية البدنية والرياضية:

هي تلك العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني واثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد لاستخدام النشاط البدني كاداة لتحقيق اهدافها.

وعرف "ويست بوشر" بان التربية البدنية والرياضية تشتمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من اجل افضل مستوى صحي واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني.[3]

التربية البدنية والرياضية مصطلح استخدم للتعبير عن حركة الانسان المنظمة من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين، فهي جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني مستغلة في ذلك دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل

[1] محمد امين المفتي "معالم تربوية (سلوك التدريس)" مؤسسة الخليج العربية 1996 ص75-76 .
[2] محمود حسان سعد "التربية العلمية بين النظرية والتطبيق" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط1 2000 ص 103.
[3] امين انور الخولي "اصول التربية البدنية والرياضية (مدخل تاريخ فلسفة)" دار الفكر 1996 ص104-109

شخص لتنمية جوانبه الشخصية المختلفة وهي اذا جزء من التربية العامة هدفها تحقيق الانسان الكامل بدنيا، نفسيا وعقليا عن طريق النشاطات البدنية.[1]

الضغط النفسي:

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتاثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوطات نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي تظهر الضغوطات نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوطات تغيرات في العمليات العقلية والتحولات الانفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر .[2]

القلق:

يعرف القلق على انه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الانسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والالم، والشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويفقد الثقة على تركيز الذهن وكذلك يصعب عليه احيانا ان يفهم مايدور حوله فهم واضحا.

مفهوم النشاط البدني والرياضي:

هو النشاط البدني المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس منظمة تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملا بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا، كما يعتبر النشاط المفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي المردود ليضمن أفرادا أو فرقا تشترك في المسابقات وتقرر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية والمخطط(3).

كما عرف أنه نشاط بدني اجتماعي يساهم في ارتقاء بكفاءة الرياضي الحركية الصحية، والنفسية، ويتحدد بصفة أساسية في عنصرين:

---

[1]Demeny G : les bases scientifique de l'éducation physique : ed Librarie félix alkan paris 1924 p24.

[2] فاروق السيد عثمان "القلق وادارة الضغوط النفسية" دار الفكرالعربي القاهرة، الطبعة الاولى 2001 ص18.

[3]- د. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع ، سلسلة علم المعرفة، المجلس الثقافي للآداب والفنون الكويتية، 1996، ص 22.

- التدريب، المنافسة ويتضمن صراعا يتناسب مع الغير ومع الذات أو مع عناصر الطبيعة[1].

مفهوم الوظيفة:

يرى الدكتور "جمال طه ندا": أن الوظيفة هي تأدية مهمة وعمل لصالح سلطة أو إدارة ما تحت اسمها ولحسابها، وفق القواعد والتعليمات التي تحددها أجهزتها المختصة ويرى أن الموظف هو الشخص الذي يوكل إليه القيام بعمل في خدمة إحدى المنظمات أو الإدارات، وفق ما تمليه مواثيقها، بهدف تحقيق صالح الإدارة التي تعمل لديها.

كما يرى الدكتور" عبد العزيز سرحان" أن الوظيفة هي تأدية عمل له صفة الاستمرار والدوام في خدمة مرفق معين تديره الدولة أو الأفراد عن طريق شغل منصب الذي يدخل في التنظيم الإداري[2].

مفهوم المردود[3]:

لغة: هو من الفعل رد، رداً، مردوداً، أي أعاد العائد.

اصطلاحا: هناك عدة معاني خصت تعريف المردود منها:

اقتصاديا: يقصد به في المجال الاقتصادي القيمة المنتجة الصافية بالمقارنة مع وسائل الإنتاج ومواد الإنتاج المستعملة.

ماليا وإداريا: الأثر الصافي أو الإنتاج الصافي لرأس مال أو جهد عامل وهو القيمة الصافية لعمل ما في وقت معين[4].

بدنيا: العلاقة بين الطاقة المستعملة والمصروفة في عمل ما.

1- د.علي منصور: الثقافة والرياضة، ج1، ط1، 1997، ص 209.

2- مذكرة لنيل شهادة الليسانس م.ت.ب.ر.: أثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على المردود الوظيفي لرجال الحماية المدنية،2004ص 11.

3 - CD.ROM. le Petit Rober Dictionnaire

4- د. راوية محمد حسين: إدارة الموارد البشرية، المكتب الجامعي الإسكندرية،1998،ص 217.

مفهوم المردود الوظيفي:

ترى الدكتورة "راوية محمد حسن" أنه الأثر الصافي لمجهود الموظف أو العامل في منصب عملة خلال مدة زمنية معينة والتي تبدأ بمعرفة قدرات العامل ومجهودا ته في عمله إضافة إلى توفر الوسائل المساعدة في العمل.

يفهم ما يدور حوله فهما واضحا.[1]

---

[1] سيجموند فرويد " الكف العرض القلق" ترجمة عثمان نجاتي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط3 1997 ص30.

الجانب النظري

الفصل الأول
النشاط البدني والرياضي والتربية

أ- النشاط البدني :

1- تعريف النشاط: Activité كل عملية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتقائية أكثر منها بالاستجابة[1].

2- تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكن ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي تستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير [النشاط البدني] على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان.

ومن بين هؤلاء العلماء يبرز لارسون Larson، الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى لدرجة "أنه لم يرد ذكر" التربية البدنية "على الإطلاق في مؤلفاته النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا، من التغيرات الأخرى، كالتدريب الثقافة البدنية وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة"[2].

---

[1] د/ أحمد زكي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1988، ص8.
[2] أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996.

3- أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم الأهداف التي يحققها النشاط البدني فيما يلي:

- زيادة الفرد على التركيز والانتباه والإدراك والملاحظة، والتصور، والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية والتنفسية... وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرئتين، كما يزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يستمتع البعض بصحة جيدة دون أي ممارسة أي نشاط بدني وفي المقابل إن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يشعرون بالنشاط أوفر وينامون بعمق وشعرون بالبهجة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض الياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية كفاءة دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مع بقاء الطاقة التي تلزمه التمتع بوقت الفراغ.
- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.
- التحكم في الوزن المناسب للجسم.
- تقوية العظام والأربطة والأوتار.

هذا إلى جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المتمثلة في:

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، كالتعاون واحترام الغير والأخلاق السامية، زيادة على ذلك فلقد كان النشاط البدني ولا يزال جزء متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر العصور والحضارات المختلفة التي عرفها الإنسان، ولا طالما أسهم في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح أفراد الأسرة السعادة المتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ، والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له الأثر

الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني.

4-الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني:

استعمل كثير من الباحثين والمؤلفين مرادفات وأسماء شتى تعبيرا عن الرياضة، فمنهم من استعمل نفس التعبيرات، لكن من خلال معان مغايرة ومختلفة، ومع صعوبة التعبير والاصطلاح وعبر المائة سنة الماضية ظهرت ثلاث مفاهيم أساسية تبناها أغلب الباحثين والمؤلفين وأصبحت متداولة في مجال دراسة الرياضة وهي[1]:

- اللعب.
- الألعاب.
- الرياضة.

4-1- اللعب:

لقد اختلف علماء التربية والباحثين في وضع تعريف عام للعب، حيث جاء في قاموس علم النفس [Norbert Sillny] أن اللعب هو النشاط المنظم المتمثل إما في تمرين الوظائف الحسية الحركية العقلية والاجتماعية وإما في إعادة البناء الخيالي بشكل رمزي لوضعية معاشة[2].

أما "ليلى يوسف" فترى أن اللعب هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة، فاللعب يصدر من طبيعة الفرد نفسه ولا يفرض عليه من الخارج ويقوم هذا الفرد بهذا النشاط بمجرد شعوره باللذة والارتياح[3].

---

[1] أمين أنور الخولي: المرجع السابق، ص20-21، سلسلة 216.

[2] Dictionnaire Usvel de psychologie, Non bent. Paris, 1983, P365.

[3] سيوكولوجية اللعب والتربية: تأليف: تأليف ليلى يوسف، طبعة 2، مصر، ص6، 1992.

ويرى "أحمد زكي صالح" أن اللعب عبارة عن نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في شخصية الفرد وتأكيد تراث الجماعة أحيانا، وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية وتميز بها الفقريات العليا والإنسان على وجه الخصوص[1].

أما "بياجي J.Piaget" يرى أن اللعب هو استيعاب حر لمختلف ميادين الواقع بناءا على التمركز حول الذات المسيطر عن الطفل[2].

كما يرى كل من (كارل كروس Crosscarl) و(شاتو J-Chateae). أن اللعب هو نشاط قلبي للميولات التي ستطور فيما بعد كما يظهر الرغبة في تجاوز مرحلة الطفولة.

ومن خلال هذه التعاريف نجد أن اللعب هو مطلب النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي حيث يساهم في الاسترخاء العضلي التنفسي وفي بناء الشخصية، كما يعمل على تأكيد حدود الجماعة التي ينتمي إليها الطفل، ولهذا فاللعب هو نشاط الاستراحة والترفيه الذي يخرج الطفل من وحدانيته إلى العالم الخارجي بممارسته لمختلف أنواعه.

البعد الاجتماعي للعب:

يعتبر اللعب من المنظور الاجتماعي أحد السبل التي يوفرها المجتمع للأطفال ليكتشفوا ما في أنفسهم من قدرات واستطاعات بدنية وحركية، وعقلية فمن خلال اللعب يكتسب الأطفال قدرا هاما من المعارف وخاصة المتعلقة ببيئتهم وبذلك يكون للعب دورا في تشكيل الجوانب المعرفية لهم، ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي، فتتسع دائرة، ثرائه الحركي، حيث يكسب أنماط حركية كثيرة من شأنها إكسابه الطاقة الحركية، بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو التحصيل الأكاديمي كمهارة الكتابة والرسم والرقص.. أو مهارته في

---

[1] مراجعة أحمد زكي صالح، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة 1984، ص05.

[2] Dictionnaire Usvel psychologie, Nonn Sillany, Paris 1983, P25.

الحياة الاجتماعية: كارتداء الملابس، تصفيف الشعر- زيادة على ذلك أن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للطفل.

ويلعب شكل اجتماعي يعبر من خلالها الطفل عن نفسه، سواء لفظيا أو حركيا، فكثيرا ما يشاهد الطفل يلعب وهو يقلد أصوات أو حركات بعض الحيوانات أو الطيور وقد يكون ذلك في إطار المكبوتة والاجتماعية المهمة في التنفيس عن الرغبات.

4-2- الألعاب:

تعتبر الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنها أقل تنظيما من الرياضة كما أنها تتطلب قدرا من المهارة الحركية في المقابل هي الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية[1].

والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والمميزات يصبح ألعابا، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).
- تتسم ببعض التنظيم (كتقييم اللاعبين لفريقين).

ويقرر (كايو Caillais) أن أهم خصائص الألعاب الأساسية تتلخص فيمايلي:

السلوك الوصفي:

وهذا يعني إمكانية وصفها لمن يعرفها، حتى يمكن أن تكرر عدة مرات ويتضمن الوصف قواعدها بالطبع.

[1] أمين الخولي: المرجع السابق، ص31.

المشاعر وروح النشاط:

بمعنى أن لكل لعبة من الألعاب مشاعرها المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون وتتميز بروح خاصة تشكلها ولقد أكد "ورنر Werner" الألعاب وديناميكيتها وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، مشيرا إلى أن الإنسان يمكن أن يلعب دون أن يمارس لعبة من الألعاب، كان يلعب بطريقة اجتماعية (عقلية، لفظية، تخيلية)، ولكنه لا يستطيع أن يشترك في ألعاب حقيقية دون لعب، ولهذا فإن اللعب متطلبات قبلي للألعاب.

ويمكن تعريف الألعاب بأنها اشتراك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب ومن التعريف يتضح لنا أن جوهر الألعاب هو اللعب ولكنه منظم ومن خلال إطار اجتماعي أي يجب أن يتم مع فرد آخر على الأقل، على عكس اللعب الذي يمكن للطفل أن يمارسه مع نفسه أو مع دميته أو كرته.

4-3- الرياضة:

تعتبر الرياضة من أرقى الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني التي يمارسها الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة، وكلمة رياضة في الإنجليزية والفرنسية Sport وهي ترجع إلى كلمة فرنسية Desport من فعل Desportet والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث، حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط يطلق عليه اسم رياضة Sport خاصة تلك الحركات البدنية الآتية من إنجلترا مثل ما يتصل بكرة القدم، وألعاب القوى والمصارعة[1].

[1] محمد خاسف، مصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية، مذكرة نهاية الليسانس، سنة 1998، ص74.

وفي الحقيقة أن مفهومها: هو مجموعة من التمرينات، والمباريات، والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف السنين بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية.

إما "بيرنارد جيلات Bernard Gillete" فيرى أن الرياضة هي: (معركة ولعب، ويضيف إلى ذلك أنها النشاط البدني الحار الذي يرتكز على قواعد مدروسة ويحفز عن طريق تدريب منهجي).

ويراها "جورج ماينا ويرس George manawers" أنها (نشاط خاص بأوقات الفراغ يتغلب عليها الجهد البدني بمشاركة اللعب والعمل مرة واحدة وبطريقة تنافسية تتضمن قواعد معينة، فالرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني، كونها مؤسسة على قواعد وأسس منظمة ودقيقة تقوم على أساس العدالة واحترام القوانين والنزاهة).

ويرى "بيار كوبير تيار Pier de Coobertier" أن الرياضة هي (حصيلة العمل العقلي والمتبوعة بالجهود المتواصلة والمعتمدة على الرغبة في تحقيق التحسن والتي بإمكانها أن تصل إلى المجازفة).

ب- النشاط البدني الرياضي :

1- تعريف النشاط البدني الرياضي: يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمانا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والري والمصارعة والقفز.. ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات والمضمارات ووضع القوانين واللوائح، وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.

- أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا ببعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني[1].

وكما أن النشاط البدني الرياضي يمنح للمعوقين بإضافتهم بعض الحرية في اتخاذ القرار والتعامل مع العالم الخارجي، وفرص لتحمل الفشل وتقييم الإنجازات. لذلك يمكن القول أن هدف الأنشطة الرياضة البدنية المعدلة (المكيفة) هو مساعدة المعوقين بصفة عامة على تحقيق النمو البدني العقلي والنفسي، والاجتماعي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها.

النشاط البدني الرياضي المكيف:

هي الرياضات والألعاب التي يتم تغييرها إذا استلزم الأمر، حتى يستطيع المعوقون من المشاركة فيها ومعنى ذلك، هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة، والتي تشتمل على الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم تعديلها، حيث

[1] علي يحي المنصوي: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، الطبعة 1، 1971، ص209-210.

تلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك تبعا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدرتهم وحسب "Stroma" فإن النشاط البدني المكيف هو كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم، وذلك نتيجة لإصابات بدنية ذهنية أو حسية، حيث يكونون محرومون من بعض الوظائف الكبرى.

2- أهداف النشاط البدني الرياضي:

2-1- هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إذ لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعمد إلى تطوير وتحسين وتطوير وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب وهذا سيرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة، أو خارجها كالأندية مثلا ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضا ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي.

وتتمثل فيمايلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم.

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني، بالإندماج البدني الخالص ويشير "لونش ويسبح" إلى أن النشاط الرياضي مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي، المردود أو العائد، يتضمن أفراد أو فرقا تشارك في مسابقات وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط[1].

وبشكل عام يقدم النشاط الرياضي مناخا تربويا وتنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية خلال درس التربية البدنية والرياضية، حيث يمر أغلب التلاميذ بخبرات القيادة والتبعية من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي ما بين أداء حركي وقيادة الفريق والتنظيم مع المشاركة الفعالة والعمل من أجل صالح الفريق والمواظبة على التدريب وهي كلها أمور تدعي إلى تنظيم حياة الفرد الرياضي تنظيما اجتماعيا جيدا.

وتقول "حنان عبد الحميد العناني " أن النشاط البدني الرياضي يساعد على الكشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه ويخلص الفرد سواء كان معاقا أم سويا من التوتر والقلق، ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي[2].

ويعرفها "Clark et W.Hethrvieglon" هي أنها ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها.؟

2-2- هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا

[1] أمين الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون الطويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص32.
[2] خنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، لبنان، 2000، ص192.

النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير لجوانب معرفية، في جوهرها رغم انتسابها للنشاط البدني الرياضي مثل:

- تاريخ وسيرة الأبطال.
- المصطلحات والتعبيرات الرياضة.
- قواعد اللعب ولوائح المنافسة.

2-3- هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية لفرد بتغلغله إلى أعمق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضة "أوجيفلي" وتتكون من خمسة عشر ألف من الرياضيين، أن للرياضين التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية).
- ولقد تأكد تأثير النشاط البدني الرياضي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال لأن تحسين صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهوم الذات عنده، على نحو إيجابي كما أنها تقدم اللبنات الأولى لنمو شخصية الطفل.

ويعرف "أمين أنور الخولي" على أنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يقيم من خلالها إشباع حاجات الفرد معاقا كان أو سليما ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي يتلقاها الفرد هي حياته اليومية[1].

2-4- هدف التنمية الحركية:

تشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفايتها من المفاهيم: "المهارة الحركية، وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة والإنجاز هدف محدد".

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته، ومن ثم على أدائه أيا كانت خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامجه الأنشطة الحركية وأنماطها وحركاتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

- الكفاية الإدراكية الحركية.
- الطلاقة الحركية.
- المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد، نذكر منها على سبيل المثال:

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.
- المهارة الرياضية تتيح فرص الاستماع بأوقات الفراغ ومناشط الترويج.

[1] أيمن أور الخولي، محمد الحماحمي: برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص ص17-18-194.

2-5- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد أهداف والرئيسية فالأنشطة الرياضة تتسم بثراء المناخ الاجتماعي، "وفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعده في التطبيع والتنشئة الاجتماعيةن والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييره الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي Coakley الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الروح الرياضية – تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق – التعود على القيادة والتبعية – التعاون – متنفس للطاقات – اكتساب المواطنة الصالحة- التنمية الاجتماعية كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتثال لنظم المجتمع.

2-6- هدف الترويج وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ ومازالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يرجى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، زيادة على المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويجيا يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية – البهجة واللياقة والاستقرار الانفعالي.

- تحقيق الذات ونمو الشخصية –التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

3-أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة – ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة... أما النشاط الأخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة القدم، كرة السلة، الجري، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية.

ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعا للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

3-1- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا[1].

3-2- ألعاب هادئة: لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

3-3- ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خولها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

إذن بما أن المنافسة يشرط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز، وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعي بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه

---

[1] محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر، ص70.

يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها، وينقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية (المعسكرات، الرحلات)[1].

أما عن السم العام والشامل فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع:

- النشاط الرياضي الترويجي.
- النشاط الرياضي التنافسي.
- النشاط البدني الرياضي النفعي.

4-خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أبحث الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة[2].

[1] محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، 1992، ص132.
[2] عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر 1982، ص14-15.

- فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

ج- التربية :

1-مفهوم التربية:

إن للتربية تعاريف عديدة ومختلفة، لذا يصعب تعريفها، كما أن علم التربية ليس مستقلا بذاته بل هو يستمد أصوله من العلوم الاجتماعية والاقتصادية والفلسفية والسياسية، فلتعريف التربية لابد من النظر إليها من زوايا مختلفة.

فالمعنى اللغوي للتربية: هي كلمة من فعل ربى يربي، والذي يعني رقى، وفي القاموس تعني هذه الكلمة تبليغ شيء إلى كماله، ومعناه في العربية هي التغذية، والتهذيب للزيادة والنمو، وتستخدم عند المفكرين الإسلاميين بمعنى السياسة والإدراك والتوجيه والتنمية والقيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى، والتربية تعتمد على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتعبير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين الباحثين منذ القديم للتربية واختلفت تعريفاتهم لها فيرى "أرسطو" :"أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض والزرع" ويقول "أفلاطون" إن التربية هي الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال وكل ما يمكن من الكمال" ويقول "دوركايم": "التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة بنمو الأجيال التي لم تنضج ولم تتهيأ بعد الإنخراط في سلك الحياة الاجتماعية وهي تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومه أو يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة".

ويرى "جون بستوارت مل": أن كل ما يؤثر في الفرد يعتبر تربية، فليست التربية مقتصرة على تلك العمليات المنظمة التي تدور في الأقسام الدراسية، بل إنها أوسع وأشمل من ذلك، إنها تتضمن كل ما يقوم بع الآخرون نحونا، بقصد بلوغ هدف أساسي، يتمثل في تحقيق كما لنا الطبيعي بل ذلك يشمل المعنى الواسع كل المؤثرات غير المباشرة، والتي تصدر عن أمور ذات غابات مختلفة لكنها

تؤثر على نمو الإنسان وتكوينه وذلك كالقوانين وأنظمة الحكم المختلفة والفنون الصناعية وأنماط الحياة الاجتماعية السائدة وأكثر من ذلك فإن "جون ستوارت مل" لا يستبعد مؤثرات البيئة الطبيعية المستقلة عن إرادة الإنسان مثل المناخ، نوع التربة، والبيئة المحلية التي يعيش فيها[1].

نصل من هنا إلى المفهوم العام للتربية وهو أن التربية ليست مجرد تلقين نظري مهما كان نوعه ومهما كانت قيمته وما أساليب العمل التربوية إلا مجرد وسائط ومواقف يستفيد منها المعلم في بناء شخصية المتعلم كلها، فيدرب العقل مثلا على أسلوب سليم في التفكير وينمي بعض المهارات والعادات الشخصية السليمة، ويغرس بعض الميول والاتجاهات النفسية والاجتماعية المرغوبة، التربية إذا لابد أن تتناول التغيير، والتكيف في جميع جوانب شخصية التلميذ، بقصد إحداث نمو في هذه الشخصية في الإتجاه المرغوب فيه وفي جميع الجوانب العقلية والعاطفية والاجتماعية والخلقية.

1- أهداف التربية:

يمكن تقسيم الأهداف التربوية من حيث طرق تحقيقها وأهميتها إلى مجموعتين: أهداف مباشرة وأهداف غير مباشرة.

2-1- الأهداف المباشرة:

من أهم الأهداف والأكثر شيوعا تلك التي يمكن أن تتم عن طريق التعليم المباشر وأي تتمثل في المجالات التالية:

- تكوين الفرد السليم وهو ما يتمثل في صحة الفرد ونظافته وسلامته وأمنه.
- تكوين الفرد المتناسق مع مجتمعه بعاداته وطرق تصرفه وهو ما يتمثل في التربية الخلقية أو ما يعرف عند علماء الاجتماع بالتنشئة الاجتماعية.

[1] صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد: التربية وطرق التدريس، الجزء1، دار المعارف، مصر، 1968، ص11.

- تكوين الفرد معرفيا حتى تكون له مجموعة من المعارف التي تساعده على فهم واقعه ويشغل مهنة في حياته.

2-2- الأهداف غير المباشرة:

هناك أهداف أخرى أكثر أهمية، تنتمي في غالبية الأحيان بطرق غير مقصودة وفيها يتجلى فن التربية الحقة وتتمثل هذه الأهداف فما يلي:

- تكوين فكري منطقي وعموما ما يمكن إكتسابه من خلال طريقة تقديم المعلومات، فمنهجية تقديم المعلومات قد تشجع على التلقين والفهم والحفظ كما أنها تنمي الرغبة في الفهم والتحليل والتعليل، وبالتالي إلى فكر مبدع، منظم باحث ومبدع.
- تكوين الفرد المستقل الذي يتمتع بروح المبادرة والثقة بالنفس والاعتماد عليها بالدرجة الأولى، وهو ما يمكن التوصل إليه عن طريق التعلم الذاتي والتعود والتعرف على المشاكل وإيجاد الحلول لها مما يعزز استقلالية الفرد وتعوده على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات.
- تكوين شخصية سامية ومتناسقة وهو ما يمكن للفرد التلميذ أو الطالب أو يتعلمه بطريقة مباشرة عن طريق التأثر بتصرفات المربين وسلوكاتهم داخل قاعات الدراسة وخارجها مما قد يؤدي إلى تقليدهم في معاملتهم وطرق ممارستهم لمهنتهم[1].

[1] بوفلجة غياث: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1989، ص22.

د- التربية البدنية والرياضية :

1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

هي التربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، بل هي من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العملية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أسس عملية سليمة، يستفيد صحيا وتنمو مهاراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة وينمو من الناحية الاجتماعية، إذ تترقى العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط وتجعله يمارس المسؤولية المدنية ممارسة عملية، فالنشاط البدني الرياضي يعد ميدانا هاما من ميادين التربية ويلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح حيث يزوده بمهارات واسعة، وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه، وتمكنه من مسايرة الركب الحضاري وما زاد من أهمية هذا النشاط البدني هو صورته البدنية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة، وهو يهتم بتكوين الفرد تكوينا شاملا، ومتكاملا من جميع النواحي الفكرية، الاجتماعية، النفسية والفيزيولوجية، فتصدق بذلك مقولة "العقل السليم في الجسم السليم"[1].

ولكن على الرغم مما وصلت إليه الانسانية من تطور تكنولوجي وتقدم في العلوم إلا أنه مازال هناك فه خاطئ للتربية ومراميها ولهذا لا بد من عرض محدد لمفهوم التربية البدينية

2- تحديد مفهوم التربية البدنية:

حين ظهور التربية البدنية في العصر الحديث بالمدرسة عرفت (بالتدريب الرياضي)لأن هدفها كان يقتصر على إكتساب التلميذ الصحة البدنية فقط ، إن اقتران التدريب بالتربية يشير إلى أننا نتربى ونتدرب فنجد أن التربية البدنية تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والادراك ، المشاعر، الاحساسات ، الانفعالات ، الدوافع .

[1] محمد عادل وكمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، ص27، 1965.

3- التربية البدنية كما عرفها علماؤها:

تعريف شارمن "Sharman"

يقول أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي لجسم الإنسان، والذي ينتج عنه إكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية.

تعريف فولتمر واسلجر: يقول فولتمر وإيجلسر "إن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة، والذي يتم عن طريق النشاط البدني".

تعريف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والرياضية (1965):

إن التربية البدنية اليوم هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا، ويتحركون ليتعلموا.

4- أهداف التربية البدنية والرياضية:

الأهداف التي أجمع العلماء على تحديدها والتي تسعى التربية البدنية لتحقيقها هي:

4-1- النمو البدني (النمو العضوي):

ويعني هذا تنمية القدرة البدنية للفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم ويتم ذلك بالنشاط العقلي، واكتساب القدرة البدنية يكفل للفرد القدرة على الوصول إلى ذروة الأداء في أوجه النشاط التي تتطلب التحمل، والمداومة والسرعة والرشاقة.

4-2- النمو الحركي: (تنمية التوافق العضلي والعصبي)

التوفيق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي يساعد الفرد على أداء عمله بكفاية أكبر دون أن يبلغ مرحلة الإعياء بسرعة ويكسب مهارة حركية كبيرة، تقلل من قيمة الطاقة المبذولة مما يساهم في اكتساب الثقة بالنفس، وتحسين الصحة

العقلية، ويتم ذلك عن طريق التمرينات التوافقية والتدريب على المهارات الحركية الأساسية.

4-3- النمو الذهني (النمو العقلي):

ويعني تنمية المعارف والقدرة على التفكير وتفسير المواقف بحكمة، مما ساعد الفرد على اتخاذ القرارات الصائبة ويتم عن طريق تعليم نواحي النشاط الحركي المختلفة الذي يحتاج إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني ويتيح عن ذلك اكتساب المعرفة، كما أن إتقان الحركات والمهارات الرياضية المختلفة يتم عن طريق التجربة والخطأ والتفكير في المواقف المختلفة والتصرف على أساس الموقف، مما ينمي القدرة على اتخاذ الحلول للمواقف المختلفة.

4-4- النمو الإنفعالي:

ويظهر دور التربية البدنية في هذا الميدان، وذلك أن السرعة المتزايدة في الحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني، فيمكن للمرء أن يتدرب على التحكم في تعبيراته الإنفعالية عن طريق اشتراكه، في الألعاب المختلفة، فاللعب وقاعات التدريب أو ميدان من ميادين التربية البدنية والرياضية تكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المرء فيه أن يمارس التحكم في عواطفه وطرح القلق وأن يشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة[1].

4-5- النمو الاجتماعي:

ويعني هذا مساعدة الفرد التكيف الشخصي والجماعي كعضو في المجتمع مما يولد الدوافع للعمل المثمر البناء، والتمسك بالمثل العليا... ويتم ذلك في فرص كثيرة من خلال أوجه النشاط الرياضي المختلفة بشرط وجود القيادة الحكيمة ولكل شخص احتياجات اجتماعية أساسية لابد من تحقيقها مثل: الشعور بالإنتماء واحترام الذات، فإذا حققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد مثلا: متلائما مع المجتمع.

[1] محمد عادل، وكمال الدين زكي: التربية الرياضة للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965، ص ص35-36-37.

5- علاقة التربية البدنية بالتربية:

جاء الربط بين مفهوم التربية والتربية الرياضية عندما توصل علماء النفس والتربية من خلال أبحاثهم في سعيهم لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق النشاطات الرياضية.

وبذلك أصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين التربية والتطبيق أي التربية والتربية الرياضية مقترنين ببعض تحت عنوان التربية البدنية والرياضية وأصبح ارتباطها واضحا، متفقين في العرض والمعنى، وكذا المظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف النشء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى والقيم الإنسانية، وتحت إشراف قيادة صالحة، ومؤهلة تربويا[1].

إن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وأنها تستغل دوافع النشاطات المجردة في كل شخص، لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية.

[1] علي بشير الفاندي- إبراهيم حمومة زايد- فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، 1983، ص14.

الفصل الثاني

الضغط النفسي والقلق

تمهيد:

في هذا العصر ازداد انتشار غلى الانسان، فعلى الرغم مما احرزه انسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل السه من الكتشافات ومنجزات ورغم ما احرزه في سباق الفضاء الا ان هذا التقدم المادي لم يؤدي الى زيادة سعادة الانسان وتمتعه بالصحة النفسية والعقلية والجسمية الجيدة او شعوره بالرضى والامان والاطمئنان والاستقرار وراحة البال وهدوء الاحوال، بل ان تعقد الحضارة وتعقد الاعمال والصناعات وانتشار الزحام والتلوث وازدياد شدة المنافسات والصراعات في العمل وفي غيره من مجالات الحياة جعلت الانسان اكثر معانات من الضغوط الى الحد الذي اصبح عصرنا كله يوصف بانه عصر الضغوط، فالانسان يواجه الوانا شتى من الضغوط في المدرسة والجامعة والعمل وفي المنزل زبين الاصدقاء وفي البيئة الخارجية التي اصبحت مماوءة بملوثات الماء والهواء والارض ومن الانفعالات المؤلمة التي يتعرض لها الانسان القلق كانفعال من الانفعالات النفسية التي في بحثنا هذا نريد البقاء الضوء عليه واثره على استاذ التربية البدنية والرياضية.

أ-الضغط النفسي :

1-مفهوم الضغط:

يعد الضغط عنصرا مجددا للطاقة الانسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات الاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فان الضغوط تكون مقبولة ويحدد "ماك لين" متغيرين اساسين يؤديان بالعمل الى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي الى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما:

-زيادة حجم العمل المطلوب انجازه

-ان العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها والعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم يخبرون توترا ونقصا في ثقتهم بانفسهم.

2-مجموعة الحقائق عن الضغوط:

الحقيقة الاولى: الضغوط سيئة ولكن تعلم تجنبها.

الحقيقة الثانية: التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا.

الحقيقة الثالثة: التحكم في الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية والنفسية.

الحقيقة الرابعة: قليل من الضغوط يساعد على الانتاج.

الحقيقة الخمسة: اذا فشلت في التعلم في الضغوط فانك ستخرج من طابور التنافس والتفوق.

الحقيقة السادسة: قوة الضغوط غير محتملة.

الحقيقة السابعة: الضغوط العالية في الحياة تؤدي الى الشقاء.

الحقيقة الثامنة:كلما تقدمنا في العمرتزايد احساسنا بالضغوط.

الحقيقة التاسعة: الضغوط تحقق متاعب للجسم والعقل.

الحقيقة العاشرة: مستوى الضغوط في حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة او التعاسة[1]

3- الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم الى كوبازا (1979 kobasa) حيث توصلت الى هذا المفهوم من خىل سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التس تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم الجسمية والنقسية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوبازا الصلابة النفسية بانها "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة" وتوصلت كوبازا الى ان الاشخاص اكثر صلابة هم اكثر صمودا ومقاومة وانجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدارا ونشاطا ودافعية كما توصلت كوبازا الى ثلاثة ابعاد تتكون منها الصلبة النفسية وهي:

- الالتزام:

ويعني اعتقاد الفرد في حقيقة واهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويتمكن ان يتصنع ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادىء والقيم واعتقاده ان لحياته هدفا ومعنى يعيش لاجله.

- التحكم:

ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار او مواجهة الازمات كما يشير التحكم الى اعتقاد الفرد انه بامكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه في الاحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين بدائل متعددة
- القدرة على التفسير والتقدير للاحداث الضاغطة

[1] فاروق السيد عثمان "القلق وادارة الضغوط النفسية" دار الفكر العربي، الطبعة الاولى 2001 القاهرة ص96.

- القدرة على الماجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي

-التحدي:

ويشير الى اعتقاد الفرد ان ما يطرا من تغير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية ويضهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات[1]

يقول عالم النفس "ويليام جيمس" ان اجدادنا جعلوا منا محاربين وكان بذلك يشير الى حقيقة انه من اجل البقاء فان اجدادنا يضطروا لتنمية عواطفهم من اجل الحياة فتعلموا ان يسيطروا على الامور غير الطبيعية حتى يضلوا احياء فقد طوروا روح القتال لدى عظماء المحاربين ومن لايعرف الحرب لا يحارب واجدادنا ومن جاء بعدهم.

كان روح القتال جزءا من حياتهم ولسوء الحض فان عواطفهم التي مارسوها والمتاحة في ايامهم لم تكن مواجهة في الحياة الحديثة، لان رسائلهم كانت مبنية على العدوان ورد العدوان، والداعي للسخرية ان نفس الوسائل الغريزية التي استخدمها اجدادنا في معاركهم بنجاح قديما هو جهاز هرموني من الغضب والفزع وهي نفس الوسائل التي مزقتها اليوم في الحروب مثل الحرب العالمية الاولى والثانية وحرب الخليج والرياضيون اليوم يتعلمون كيف يكتسبون العدوان وضبط النفس والقدرة على استخدام العقل والعاطفة.

اننا بحاجة الى تطوير الروح القتالية كي نسلوا احلامنا ولا نخضع للضروف وننكسر امام الرياح ونتعلم ان نواصل الحياة المليئة بالضغوط من خلال الايمان

[1] فاروق اليد عثمان المرجع السابق ص209-210.

بالقيم الروحية، حيث ان اعضم المعارك هي ضد انفسنا وضد مخاوفنا وعواطفنا العمياء وضد تخاذلنا امام الحياة[1]

لكي تكون قويا:

-تكون روحك المعنوية فاعلة بدرجة 100%

-ان تتحمل الاستجابة العاطفية لتبدد الانعكاسات التي تؤثر في قيمك ومعتقداتك وهذا هو اصل الشجاعة وعصب الحياة.

ان المتطلبات التي تحتل قمة النجاح يحجمها مفهوم واحد وهو الاصرار على النجاح من خلال السيطرة على الواقع[2]

4-الشخصية والضغوط النفسية:

تلعب الشخصية دورا كبيرا في التفاعل الانساني، وهي عبارة عن اسلوب الحياة، ويرى "ريموند كاتل" ان الشخصية تتكون من ثلاثة عوامل كبرى وهي الانبساط، العصبية، الذهنية، واكثر تحديدا ان العصبية هي الاستعداد للاصابة بالصعاب، ويحدث العصاب الحقيقي عند توفر درجة مرتفعة من العصبية والضغوط الشديدة نتيجة لحوادث وخبرات مؤلمة او اضطراب البيئة الداخلية ولذلك فان:

العصية= العصبية × ضغوط البيئة(الخارجية والداخلية).

ويمل الافراد ذو العصبية الى ان تكون استجاباتهم الانفعالية مبالغا فيها، ولديهم صعوبة في العودة الى الحالة السوية بعد مرورهم بالخبرات الانفعالية وتكرر الشكوى لديهم من اضطرابات بدنية مثل الصداع واضطراب الهضم والارق وآلام الضهر وغيرها، كما يقرون ان لديهم الاستعداد او التهيؤ للاصابة بالاضطرابانت العصبية عندما يتعصب للامر وتشتد الضغطات عليهم.

---

[1] فاروق السيد عثمان المرجع السابق ص 214-215.

[2] فاروق السيد عثمان المرجع السابق ص 215.

كما يتعرض الانسان لاحداث تعرف بالاحداث الصادمة والتي هي احداث تفوق طاقة الانسان وتخرج عن نطاق توقعاتهم، وقد يعاني الانسانن من اعراض ما بعد الصدمةهذه، فقد يعاني منها بعد الصدمة مباشرة او بعدها بفترة طويلة نسبيا، حيث تتراكم الاثار السلبية، فقد يعاني الانسان بعد تعرضه لاحداث الصدمة مكن القلق او الاكتئاب لو الخوف واليقضة الزائدة والتهيج او الشعور بالذنب.[1]

وهناك اخطار يومية عديدة من الخبرات والمواقف والضروف المهددة لحياة الانسان وسعادته وراحته ورفاهيته الحياة الحديثة بما فيها من صراع وتنافس وسرعة وطموحات زائدة تلقي باعباء ثقيلة على كاهل الانسان عامة وعلى استاذ التربية البدنية والرياضية خاصة كالتنافس بينهم حول اثبات الجدارة والكفاءة بان يكون استاذ كفء جديرا باللقب استاذ التربية البدنية والرياضية، والطموح في ان يصبح الاستاذ المثالي والاحسن ويتصدر قمة النجاح، وهذا يخلق بين الاستاذ صراعا نيتطيع ان نقول عليه ثورة، والضغوط التي يتعرض لها الاستاذ في حياته ليست ضغوطا فيزيقية فقط مثل: الحرارة والبرودة ولكن هناك ايضا ضغوط سيكولوجية مثل صدور قرار معين له آثار ضاغطة عليه كقرار من المدير حول مشكلة ما حدثت للاستاذ موقف سلبي او حيادي بمعنى لم يقف في صف الاستاذ وبالتالي الجدير بالذكر ان جميع الضغوط ليست سارة، وان هنالك ضغوطات صحية كالضغوط التي يشعر بها الاستاذ قبيل مجيىء مفتش المادة والتي تجعله يحضر جيدا لاخراج حصة في التربية البدنية والرياضية بصورة احسن، ولكن الضغوط المستمرة او المتصلة والشديدة تؤثر في قدرة الانسان على التكيف وتؤثر في الحالة الميزاجية وفي الروح المعنوية، وقد تؤذي جسم الانسان وهناك الصدمات او الخبرات الصادمة واليوم هناك الاخطار الناجمة عن تلوث البيئة.

[1] عبد الرحمان محمد العيسوي، "الجديد في الصحة النفسية" الناشر منشاة معارف الاسكندرية جلال مزة وشركائه2001 ص82.

وكذلك تغيرات الحياة قد تكون سالبة او موجبة ومعنى ذلك انها ليست بالضرورة خطيرةعلى حياة الانسان.

وللضغوط مصادر منها:

- الاخطار اليومية.
- تغيرات الحياة
- الصراع
- المعتقدات غير العقلانية او غير المنطقية[1]

وأهم مصادر الضغوط:

حسب طلعت منصور، فيولا البابلاوي(1989)

- ضغوطات عن المهنة.
- نقص الدافعية.
- الضيق المهني.
- صعوبات ادارة الوقت.

وحسب هول ويلندي(1978)

- ضغوط التنافس
- ضغوط العدوان
- ضغط نقص التاثير الاسري.

وحسب دافيد فونتانا:

- ضغوط المشكلات التنضيمية
- ضغوط عدم كفاءة الموضفين
- ضغوط ساعات العمل الطويلة

[1] عبد الحسن العيسوي مرجع سبق ذكره ص88-89

- ضغوط المكانة والاجور والترقية.
- ضغوط عدم الاستقرار وفقدان الامن.
- ضغوط الاسباب البيئية.[1]

5- التوافق النفسي:

وبعد ان تحدثنا عن الشخصية كان لزوما علينا ان نتكلم عن التوافق النفسي الذي يعتبر من العمليات الهامة في حياة الانسان طفولة وشباب وكهولة وشيخوخة والهدف الاسمى الذي يصبوا اليه ليعيش في سلام مع نفسه ومع المحيطين به في جميع المؤسسات الاجتماعية انطلاقا من الاسرة، مرورا بالمدرسة والمجتمع بشكل عام وبالتالي سنتطرق من خلال هذه الاطلالة الى مفهوم التوافق النفسي وبعض تعاريف العلماء، ثم نتحدث عن ابعاد هذا التوافق، ونبين اهداف وعوامله (عوامل خاصة بالفرد وعوامل خاصة بالبيئة) وكذلك اهم الميكانيزمات التوافق، وفي الاخير نوضح معاييره.

5-1- مفهوم التوافق النفسي:

التوافق فهوم مركزي في علم النفس بصفة عامة وفي الصحة بصفة خاصة، فمعضم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه اما على المستوى الشخصي او على المستوى الاجتماعي.[2]

كما يشير مفهوم التوافق الى وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على اشباع حاجات الفرد البيولوجية والاجتماعية وعلى ذلك يتضمن كل التغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الاشباع في اطار العلاقة مع البيئة.[3]

---

[1] فاروق السيد عثمان "القلق وادارة الضغوط النفسية" دار الفكر العربي، ط1، 2001 القاهرة ص96.
[2] عبد الحميد محمد شاذلي "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"ط2 المكتبة الجامعية الاسكندرية 2001 ص55.
[3] عبد الحميد محمد شاذلي المرجع السابق ص55.

والسلوك التوافقي في نظر "كمال دسوقي" هو السلوك الموجه للتغلب على عقبات البيئة او صعوبات مواقفها كما ان آليات توافقه التي يتعلمها في استجاباته التي يسير عليها لاشباع حاجاته، وارضاء دوافعه وتخفيغ توتراته.[1]

5-2-تعريف التوافق النفسي:

ان تعريف التوافق ينطوي على كلمة تكيف والتي ملائمة النفس الموقف وتغيير خصائص السلوك بما يلائم تغير البيئة لتلائم مواقفه، لذا فان كلمة توافق اكبر اشارة للتكيف الذي يستهدف تحقيق الغرض واشباع الحاجات اما بالتغيير (اعادة تنضيم الخبرة الشخضية)، او بالتغيير (اعادة تنضيم عناصر البيئة، فان يكن التكيف هو طبيعة كل كائن هو ملائمة لشيء آخر فالانسان بعامله العقلي له القدرة على تغيير الواقع لتحقيق التوافق).[2]

يعرف احمد محمد عبد الخالق التوافق بانه "حالة من الانسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته، كام يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا او مشكلة اجتماعية او خلقية او صراعا نفسيا...تغيرا يناسب هذه الضروف الجديدة، فان عجز الفرد عن اقامة هذا الانسجام قيل انه سيء التوافق".[3]

ويعرف قود كارتر Good Carter بانه "عملية اكتشاف متبني اساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة وللمتغيرات فيها.[4]

وفي هذا السياق يرى كمال الدسوقي ان التوافق هو "تكيف الشخص ببيئته الاجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الاخرين التي ترجع لعلاقته باسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الاقتصادية والسياسية والخلقية.[5]

اما حامد عبد السلام زهران فيعرف التوافق "عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته".[1]

---

[1] كمال دسوقي "علم النفس ودراسة التوافق" دار النهضة العربية بيروت 1971 ص32.
[2] كمال دسوقي المرجع السابق ص32.
[3] احمد محمد الخالق "اصول الصحة النفسية"ط2 دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية 2001 ص65.
3Good Carter dictionary qf education crawill. 1973.p12.
[5] كمال دسوقي المرجع السابق ص32.

ويبتعد تعريف سعد جلال عن التعاريف السابقة حين يذكر ان التوافق يتوقف على مدى اشباع الفرد لحاجاته .[2]

ويمكن تلخيص تعاريف العلماء للتوافق النفسي في ثلاث اتجاهات رئيسية.[3]

-الاتجاه النفسي: يرى ان التوافق يتحقق باشباع حاجات الفرد .

-الاتجاه الجتماعي: يرى ان التوافق يتحقق بمسايرة الفرد لمعايير المجتمع الذي يعيش فيه.

-الاتجاه التكاملي: يرى ان التوافق يتحقق من خلال التوفيق بين حاجيات الفرد والضروف البيئية المحيطة، وهذا الاخير هو ما سناخذ به في دراستنا.

5-3-ابعاد التوافق النفسي:

يحدد علماء النفس بعدين اساسيين للتوافق النفسي يترتب عليهما مدى صحة الفرد النفسية.

- **التوافق الشخصي (الداخلي):**

يتمثل التوافق الشخصي في تمتع الفرد ببعض الصفات النفسية ومنها ان يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كارها او نافرا منها، او ساخطا عليها، او غير واثق فيها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من الصراعات والتوترات والاضطرابات النفسية واما افتقاد الشخص لهذا البعد فانه يصبح يعاني حربا تدور بين جوانب نفسه، وهذا الاضطراب النفسي يستنفذ قدرا كبيرا من طاقته الحيوية والتي كان من الممكن ان نستغل في مواجهة اعباء الحياة وشدائدها.[4]

وهذا فان هذا البعد يتضمن السعادة مع الناس والرضى عنها ويتم خلاله اشباع الدوافع كما يعبر عن سلم داخلي حيث لاوجود للصراعات الداخلية.

---

[1] حامد عبد السلام زهران "الصحة النفسية والعلاج النفسي" ط1 دار الفكر العربي القاهرة 1985 ص 487.
[2] ساعد جلال "المرجع في علم النفس" ط1 دار الفكر العربي القاهرة 1985 ص487.
[3] مدحت عبد الحميد عبد اللطيف مرجع سابق ص81.
[4] عمر لعويرة "اثر الاختلاط الجنسي على التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين رسالة دكتورا غير منشورة جامعة قسنطينة الجزائر1996 ص29.

- **التوافق الاجتماعي:**

يتمثل التوافق الاجتماعي في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع من يعيشون معه او مع من يتعاون معهم، ويشطرط في هذه العلاقات ان تكون خالية من الضن والشك والشعور بالنقص والعدوان، فالمتوافق اجتماعيا نجده ملتزما بقوانين وتقاليد وقيم المجتمع الدينية والثقافية والحضارية وله القدرة على ضبط نفسه امام المواقف الانفعالية، فلا يثور ولا يغضب لاتفه الاسباب ومن ثم يوصف التوافق اجتماعيا بانه ناضج انفغاليا.[1]

ويرى حامد عبد السلام زهران انه "يتضمن السعادة مع الاخرين والالتزام باخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير والتفاعل الاجتماعي السليم ةالعمل لخير الجماعة.[2]

حينئذ فان توافق الفرد لايكون بمجرد ارضاء نفسه بتحقيق غاياته او اشباع حاجاته، بل ان قدرا من الرضى عن النفس يكون انعكاسا لرضى الغير، ويتقيد سلوك الاسباع بمراعات ما يريده الاخرون، لهذا فالاخرون هم المرآة العاكسة لتوافق الفرد، حيث المتوافق هو الذي يحيا في علاقة حسنة وتفاهم وتقبل ورضى عنه من الاخرين.

5-4- عوامل التوافق النفسي:

يرى علماء النفس ان هناك عاملين اساسيين يقفان وراء عملية التوافق

العامل الاول في الفرد نفسه، بما في ذلك في صحته الجسمية والنفسية وقدراته العقلية...

[1] عمر لعويرة "آثار الاختلاط الجنسي على التوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين" رسالة دكتورا غير منشورة جامعة قسنطينة الجزائر 1996 ص29.
[2] حامد عبد السلام زهران "مرجع سابق" ص29.

اما العامل الثاني فهو البية المحيطة به أي بالفرد وخصوصا البيئة الاجتماعية كالمحيط الاسري والمدرسي والثقافي والاجتماعي، ونظرا للاهمية هذه العوامل سنحاول فيما يلي الاشارة الى اهمها:

- **عوامل خاصة بالفرد (المحيط الداخلي):**

وتتمثل في جميع مكونات الشخصية الانسانية من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف انفعالات التي تقوم بتوجيه السلوك الفردي وللمكونات السابقة تاثيرات متباينة ومختلفة فيما بينها، تاخذ الحاجات والدوافع القسم الاكبر لوقوفها وراء جميع انماط السلوك التي يقوم بها الفرد سواء كانت متوافقة ام غير متوافقةن الا ان الشيىء الذي يجب ان تاخذه بعين الاعتبار هو ان الفرد يعمل كوحدة، فهو يفكر ويشعر ويكافح في نفس الوقت، الذي يستعمل فيه كفاءات متنوعة وصفات مختلفة، فشخصية الفرد اذا تتكون من جميع كفاءاته ومميزاته الجسمانية والعقلية والتي اكتسبها.

- **عوامل خاصة بالبيئة:**

يتميز الانسان عن باقي الكائنات الحية بطبيعته الاجتماعية، ولا يمكن باي حال من الاحوال ان نتصوره منعزلا عن مجتمعه الذي يعيش فيه، ويقوم هذا التشبث بالمجتمع على العلاقة المتبادلة بين الطرفين والتفاعل المستمر بينهما، لن تاثير المجتمع عادة ما يكون اكثر من تاثير الفردن اذ المجتمع بواسطة ويائطه التربوية والثقافية هو الذي يصنع الشخصية المتفق عليها من قبل الجماعة.[1]

وفي هذا الصدد يرى مصطفى فهمي بان البيئة الاجتماعية هي "عبارة عن المجتمع الذي يعيش فيه الفرد بما يحتويه من افراد وقوانين وعادات تنظم طريقة حياة الافراد والعلاقات الموجودة فيما بينهم".[2]

---

[1] مصطفى فهمي "التكيف النفسي" ط1 مكتبة مصر القاهرة 1978ص15.
[2] نفس المرجع السابق ص12.

ان هذه العلاقات تتسم بروح التعاون احيانا والتنافس احيانا اخرى، كما تقوم على المحبة والمودة تراة وعلى التنابز تارة اخرى، ومن المنطلق ان الفرد هو احدى ركائز المجتمع فهو يعيش في مجتمع يتفاعل معه ياخذ منه ويعطيه مما يؤدي الى بروز نوع من الشعور الاجتماعي المشترك والدي يتجلى في تضامن اعضاء الجماعة اتجاه المسؤوليات والمهام المشتركة.[1]

وهكذا فالبيئة بابعادها الثلاثة الطبيعية والاجتماعية والثقافية تؤثر بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحديد الاسلوب الذي يحقق له التوافق مع كل جانب من جوانبها.

5-5-التوافق وحيل الدفاع النفسي (ميكانيزم الدفاع):

للناس في ادراك دوافعهم وطريقة تعاملهم مع الغيروارضاء انفسهم اليات يلجؤون اليها ويعتادون على الاخذ بها من غير ان يشعروا، وهي تعتبر وسيلة الفرد لتحقيق التوافق لانها ترضي نفسه ويرتاح اليها كما يتخاص من خلالها من حالة التوتر والقلق الناتجة عن الاحباطات والصراعات ومن اهم هذه الميكانزمات ما يلي:

-الاعلاء:

هو الارتفاع بالدوافع التي لايتقبلها المجتمع وتصعيدها الى اعلى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا، مثل اعلاء دوافع العدوان الى رياضة الملاكمة.

-التعويض:

هو محاولة الفرد النجاح في ميدان لتعويض اخفاقه او عجزه في ميدان آخر.

-الاسقاط:

هو ان ينسب الفرد ما في نفسه من عيوب الى غيره من الناس حيث يبرىء النفس من الخطا لتبقى صورة المرء الذاتية سليمة.

---

[1] نفس المرجع السابق ص12.

- **الكبت والنسيان:**

بمعنى ان يبعد الفرد كل الافكار المؤلمة او المحزنة المؤدية الى القلق، الكبت والنسيان وسيلتان تساعدان على تجاهل اوتناسي بعض الشحنات الانفعالية، وكانه يهذب ذاته خشية الشعور بالندم وعذاب الضمير، والسؤال المطروح هنا هو: الى أي مدى تكون هذه الميكانيزمات ذات فعالية في الوصول الى التوافق؟.

وهو ما اجاب علية عبد الكريم قرشي في قوله:

"ان الانسان يلجا الى هذه الميكانزمات بعد فشله في تحقيق التوافق بواسطة الطرق المباشرة وعليه فان لجوء الانسان الى هذه الميكانزمات هو لجوء اضطراري او فرض عليه، ذلك ان الشخص الذي يحقق التوافق بايسر الطرق لا يتجه الى هذه الميكانزمات اطلاقا.[1]

5-6-معايير التوافق النفسي:

قد يكون من المناسب ان نشير الى المعايير المختلفة للتوافق كما يرها طلعت منصور وهي:

- **المعيار الاحصائي:**

يشير مفهوم التوافق حسب المعيار الاحصائي الى القاعدة المعروفة بالتوزيع الاعتدالي أي المتوسط العام لمجموع الخصائص والاشخاص، والشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام لتوزيع الاشخاص او السمات او السلوكات، اذا فالمعيار الاحصائي لا ياخذ بعين الاعتبار بان التوافق عند الشخص ينبغي ان يكون مصحوبا بالرضا وبتوافقه مع نفسه.

---

[1] عبد الكريم قريشي "مشكلات التوافق لدى المراهق الجزائري في المدرسة الثانوية" رسالة دكتورا غير منشورة جامعة قسنطينة الجزائر 1999 ص28.

- المعيار القيمي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى توافق السلوك مع المعايير الاخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع وبذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في مجتمعه.[1]

- المعيار الطبيعي:

اصحاب هذا المعيبار لايستنبطون مفهوم التوافق مباشرة من نظرية القيم ولكن يستخلصون هذا المفهوم بناء على خاصتين يتميز بها الانسان عن غيره من المخلوقات:

- هي قدرة الانسان الفردية على استعمال الرموز.
- هي طول فترة الطفولة لدى الانسان اذا ما قورن بالحيوان.

ان الشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه احساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما ان اكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات تعتبر من معالم الشخصية المتوافقة.

- المعيار الثقافي:

ان المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء شخصية الانسان، ومن هذا يعتبر الانسان بصفة عامة انعكاساللواقع الذي يعيش فيه ووفقا لهذا المعيار فان الحكم على الشخص المتوافق في اطار الجماعة المرجعية للفرد، أي ان ماهو يوي في جماعة قد يعتبر شاذا او مرضيا في جماعة اخرى ومعنى ذلك ان الحكم على الشخص المتوافق او غير المتوافق لايمكن الوصول اليه الا بعد دراسة ثقافة الفرد.[2]

---

[1] عبد الحميد محمد الشادلي "التوافق النفسي للمعلمين" المكتبة الجامعية الاسكندرية 2000 ص 27-30 .

[2] نفس المرجع ص31

خلاصة:

نستطيع ان نقول ان الانسان يعاني من العديد من الضغوط النفسية وبالاخص استاذ التربية البدنية والرياضية ولعل ابرز ضغط وابرز انفعال يعاني منه الانسان القلق الذي هو عبارة عن ظاهرة نفسية تلازمية في جميع مراحل حياته وآثارها على نفسه وعقله وبدنه جد خطيرة، فهو يتولد عن كثير من المشكلات المتداخلة في بعضها البعض، ويتسبب القلق في تحطيم آماله وطموحاته فيجعل منه انسانا سلبيا في المجتمع يائسا محبطا لا يرى للحياة معنى او فائدة، لذا عنا منذ القديم بدراسة هذه الظاهرة والاحاطة بها من جميع الجوانب وكثرت البحوث والدراسات في مجال النفس الانسانية لذا حاولنا في هذا الفصل ان تحدث عن القلق ومفهومه كما يبينه علماء النفس ذاكرين تعاريفهم العديدة له، وتحديدهم لانواعه المختلفة والسباب الكثيرة التي تخلق وتزيد من حدته، ثم تحدثنا بعد ذلك عن المدارس النفسية المختلفة التي اهتمت بهذه الظاهرة وكيفية تفسيرها لها، لنقف على اختلاف وجهات النظر لدى العلماء وحدها والاهمية الكبيرة التي اولوها لها مما يوحي بخصوص الدراسات في هذا المجال وقد ختمنا هذه اللمحة بذكر الاعراض المختلفة النفسية والفزيولوجية.

ب- القلق :

1- مفهوم القلق:

القلق هو شعور عام فيه خشية وعدم رضى وضيق، وقد ينجم القلق عن احباطمعين وذلك لوجود عوامل غير متوقعة وبعيدة عن المصدر الاصلي، لذا يبدو القلق احيانا من غير سبب بعيد ومعقد.[1]

- **تعربف القلق لغة:**

قلق: القاف واللام تدل على الانزعاج، يقال قلق قلقا [2]

في اللغة اللاتينية Angustus Anxius ou وهي الشدة والضيق،

في حين في اللغة الايطالية تحولت الى: Anxia وتعني الهياج العصبي[3]

- **تعريف القلق اصطلاحا:**

حسب (La dictionnaire de la psycomedicale) القلق يعبر عن الم وتعب داخلي ناتج عن الشعور بالخوف من شيىء مجهول غير حاضر، ولدى توقع خطر خارجي لا يملك امامه الفرد أي وسيلة للمواجهة، فهو اساس الاعاراض التي تدل على الالم النفسي والتعب وعلى بداية استخدام ميكانزمات الدفاع.[4]

2- **تعريف العلماء للقلق:**

- **تعريف فرويد:**

يعرف القلق على انه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الانسان ويسبب الكثير من الكدر والضيق والالم، والشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويفقد القدرة على تركيز الذهن وكذلك يصعب عليه احيانا ان يفهم ما يدور حوله فهما واضحا[5]

---

[1] اسامة كامل راتب "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص121.

[2] احمد بن فارس تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون، "معجم مقاييس اللغة" دار الفكر العربي لبنان ج5 (بدون تاريخ) ص23.

[3] Internet http://www laphobie.com.

[4] عثمان نجاتي "الكف والعرض والقلق " ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1997 ص30.

[5] Fruid Sigemound « Dictionnaire de la psychologie médicale volume 21 n° 08 p105.

من خلال التعاليف يتضح لنا ان القلق هو الدرجة المرتفعة من الخوف الذي يبقى غامضا، وهذه الحالة الانفعالية تسبب للفرد ردود فعل انفعالية منزعجة (ضيق الم حزن..)

يميز فرويد بين ثلاثة انواع من القلق[1]

- ✓ **القلق الواقعي:** هو تجربة انفعالية مؤلمة تنجم عن ادراك خطر في العالم الخارجي، وهذا النوع من القلق يكون بسبب معروف: الخوف من حيوان مفترس مثلا.
- ✓ **القلق العصابي:** يكونسببا كامن في الغرائز والشخص يخاف لا شعوريا من ضغط الهو والانا .
- ✓ **القلق الاخلاقي:** يمارس في صورة احساس بالذنب والخجل، والانا الاعلى هو الذي يعاقب الانا اذا فكر القيام بانفعال تخالف معايير الانا الاعلى والخوف هذا يكون موضوعيا كالخوف من عقاب الوالدين .

من خلال تقسيمات فرويد للقلق نلاحظ ان القلق الواقعي هو قلق حول خطر معروف، والقلق العصابي يكون حول خطر غير معروف، فالقلق العصابي اذا قلق يجب ان يعرف، اما القلق الاخلاقي فهو يساعد في بناء الشخصية بوجود الاحساس بالذنب والهروب، فهو لاينطوي بعلاقة الشخص بالعالم الخارجي فقط بل الانا والبناء النفسي الداخلي.

- **تعريف سيلامي:**

القلق حالة وجدانية تتميز بالاحساس بالحيرة وعدم الامن وبانتشار الاضطرابات الجسمية والنفسية وتوقع خطر غير محدود والعجز امامه[2]

يرى سيلامي بان القلق هو حالة من العجز الناتجة عن عدم القدرة على مواجهة خطر غير معروف.

---

[1] كالفن هال "اصول علم النفس الفرويدي" ترجمة فتحي الشنيطي، دار الفكر العربية بيروت ط2 1997 ص74.

[2] Nebert Sillamy « Dictionnaire encyclopidique de psychologie » edition bordas Paris 1980 p80.

كما توجد تعريفات اخرى للقلق منها:

تعريف01: القلق هو اضطراب عضوي عبر عنه عن طريق اقتباس وانقباض او توتر شديد وهو عبارة عن انفعال معاش اكثر من خيالي [1]

تعريف02: القلق هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض او اعراض نفسية جسمية[2]

تعريف03: يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة واكثرها ارتباطا بالاداء الرياضي وكثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم، والتي قد تنجم عن الاحباط الفعلي او المتوقع للجهود الميذولة من اجل ارضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحواجز، فاذا لم يتحسن الحال فان القلق يستحكم [3]

نلاحظ ان التعاريف الثلاثة الاخير تتفق على ان القلق هو حالة نفسية ناتجة عن خطر معروف سواء كان داخلي او خارجيا دون موضوع او بموضوع معين تترتب عليه مجموعة من الانفعالات والمظاهر النفسية، كالشعور بالضيق عاطفة طبيعية وضرورية لنمو الفرد "حيث ان القلق عاطفة عامة طبيعية وضرورية في حياة الانسان".

3- انواع القلق:

يقسم العلماء القلق الى عدة انواع وما يهمنا في بحثنا هذا تقسيم العالم سبيلبرجر الذي يميز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة وقلق السمة.

3-1- قلق الحالة:

يعرفه بانه استجابة غير سارة بمشاعر ذاتية كالتوتر والخوف والعصبية والانزعاج تحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص ان موقفا ما قد يؤدي الى ايذائه

---

[1] Jean Larche emotio angoisse et maladie , edition E S F 1970 p46.

[2] حامد عبد السلام زهران "الصحة النفسية والعلاج النفسي" دار النشر وعالم الكتب القاهرة 1978ص39.

[3] اسامة كامل راتب "دوافع التفوق في النشاط الرياضي " مرجع سابق ص112.

او تهديده، او احاطته بالاخطار، وتختلف حالة الخطر من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمان تبعا لتكرار المواقف العصبية التي يصادفها[1]

عندما نتحدث عن القلق وعلاقته بالاداء الرياضي فمن المناسب ان نناقش نوعين من القلق هما: [2]

- **قلق جسمي:** يرتبط بالاضطرابات الجسمية ومن المضاهر المميزة التشنج العضلي، برودة اليدين، زيادة التنفس وقد تزداد هذه الاعراض حدة وتنعكس في الصداع والتوتر الزائد واضطرابات في الدورة الدموية ووظيفة الدم وافرازات الغدد واذا كبت اللاعب اسباب القلق تراكمت الاضطرابات والتوترات وهذا ما يؤدي الى اضطرابات عضوية اكثر خطورة.
- **قلق معرفي:** يحدث داخل العملية العقلية للاعبن قد تكون له اعراض خارجية كالافكار السلبية غير المرغوبة، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه، ويتضح هذا النوع من القلق في عدم مقدرة الفرد على ايقاف الافكار السلبية التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها او سوف تحدث.

3-2- قلق السمة:

ونعني وجود صفة عامة للقلق عند الفرد،حيث تجعل عنده استعدادا للقلق من أي موضوعن وهي نسبة مقارنة مع حالة القلق، وقد سجل هناك فروقات بين الافراد في تهيئتهم لادراك العالم بطريقة معينة باعتباره مصدرا للتهديد والخطر، وفي ميلهم الى استجابات باسلوب معين يمكن التنبؤ به [3]

---

[1] محمد عبد الخالق "اسس علم النفس " دار المعرفة الجامعية مصر ص438.
[2] اسامة كامل راتب "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" مرجع سابق ص123.
[3] محمد عبد الخالق "اسس علم النفس" مرجع سابق ص438.

من خلال هذا التصنيف نستطيع ان نقول ان قلق الحالة لحظي أي يحدث في لحظة زمنية معينة ويكون مرتبطا بالاضطرابات الجسمية والمعرفية بينما قلق السمة يوجد بصفة عامة عند الفرد بالاضافة الى ذلك توجد انواع اخرى من القلق منها: القلق العام ، القلق الثانوي، القلق الاجتماعي، قلق الاداء...الخ.

4-العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة:

توجد هناك علاقة مباشرة بين بين مستويات قلق السمة وقلق الحالة وقد اثبتت التجارب بصفة ثابتة ان الاشخاص المحصليت على نتائج عالية لمستويات قلق السمة يشعرون بقلق الحالة بصفة اشد في حالات المنافسة والحصص التقييمية رغم هذا فان هذه الحالة ليست قطعية فالرياضي يتميز بقلق سمة عالي جدا باستطاعته عدم الوقوع في خطر قلق الحالة وذلك يرجع بالتاكيد الى تجربته الواسعة.

بصفة عامة يظل التعرف على قلق السمة عاملا اساسيا للتنبؤ بردود الفعل عند المنافسات وفي الحصص التقييمية وفي كل الحالات التي تشكل خطرا ما[1]

5-النظريات المفسرة للقلق:

نظرية القلق كسمة وحالة:

شهدت بداية الخمسينيات التمييز بين نوعي القلق كحالة وسمة وفي بداية الستينيات توصل كاتل من خلال دراسات قام بها الى وجود عاملين واضحين للقلق منها قلق السمة وقلق الحالة وقد دعم سبيلبرجر1966 هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وسمة ويعرف قلق الحالة بانه حالة انفعالية ذاتية تشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن ان تتغير في شدتها من وقت لاخر .[2]

---

[1] Ghauld « psychologie sport et de l'activité physique » Bibliothéque nationale de québec canada edisem INC 1997 p93.

[2] اسامة كامل راتب "علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة ،ط1 1995 ص68.

بينما يعرف قلق السمة بانه استعداد الفرد لادراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق .

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بعلاقة بين طاقة الوضع لا للطاقة الكامنة وطاقة الحركة حيث يشير قلق السمة الى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة اذا اثيرت كما يشير قلق الحالة الى الاستجابة (رد فعل) التي تحدث الان وبمستوى معين من الشدة.

-نظرية فرويد:

ملخصها ان القلق ينشا من كبت الرغبة الجنسية او احباطها ومنعها من الاسباع ان هذا الحرمان يحول الطاقة الجنسية(الليبدو) الى قلق، يتم هذا التحويل بطريقة فزيولوجية بحتة وقد اطلق اسم قلق الهوا على نوع القلق الذي اساسه الكبت وفي النظرية الجديدة ذهب الى ان القلق هو استجابة ياتيها الانا لان جهاز الانا هو الجهاز الوحيد المؤهل لاستشعار الخطر ومواجهته والرد عليه والتحكم فيه وليست للهوا هذه الوظائف وكل القدرات ويطلق فرويد على ذلك اسم قلق الانا وهو ينتج عن صراع بين قوتين في النفس، قوة الغرائز(الهو) وقول الضمير (الذات العليا) هذه الاخيرة تعتبر قوة رادعة معاقبة حيث ينشا اضطراب نتيجة عجز الانا تجاه هاتين القوتين المتصارعين أي ان الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع العالم الخارجي وهو ما تنتج عنه حالات اخرى.

يعتبر كل من اللعب والممارسة الرياضية عامة عند فرويد من الوسائل المساعدة على التخاص من القلق الناتج عن الاحباط

- تعتبر مختاف الالعاب والسلوكيات التي يقوم بها الطفل نتيجة صحية للمرحلة

الخاصة التي يمر بها في نموه النفسي والجنسي والتي ينتج عنها اضطرابات ومشاكل صراعية هذه الاخيرة يستعمل فيها اللعب كوسيلة تحليلية للبحث عن

اسبابها بطريقة لا شعورية، أي عن طريق اللعب تكون هناك عادة لحوادث مسجلة في ماضي الطفل وتسمح له بواسطة ميكانيزم التفيغ التوهم بانه يسيطر على صراعه الداخلي.

- ظهور غريزة الكمال بصفة واضحة في ميدان الرياضة واللعب، فالطفل يجد

هناك امكانية تقييم قدراته العقلية والعاطفية والحدسية، ذلك عن طريق محاولات تحسين تقنياته الخاصة، ومن هنا فان هذا السلوك يمثل في نفس الوقت تاكيدا وانجازا رمزيا لرغبة الطفل مثل: طفل يحسب نفسه احد ابطال كرة القدم ويسجل هدفين في المرمى.

- هناك بعض الاطفال وبفعل نشاتهم في محيط معين يرغمون في الحقيقة تبني

ادوار مطاوعة ومنزوية فيسلكونه في اطار الممارسة الرياضية سلوكا نشيطا ومسيطرا يسمح لهم بالانفصال بصورة مؤقتة عن الواقع لمحاولة العيش كما يريدون ان يكونوا مثال: محاولة تقمص ادوار ابطال يفضلونهم وهذا ما يسمى بالتفصيل Acting out

- ان اللعب يسمح للفرد بايجاد لحضات من المتعة التي كانت في الطفولة، أي في

المرحلة التي كان يملك فيها كل الحق بفعل ما يريد بتقرير عدوانية مضطهدة ومقموعة .

- غي بداية المراهقة يحس المراهق بضغط جنسي كقوة تؤثر عليه او اكثر من

التحرير ان تصدر عنه وعليه فادماج الجنسية في اناه يصبح رغبة اساسية في هذه المرحلة من النمو والرغبة في ايجاد الوسائل لادماج نزواته الجنسية الخاصة

والسيطرة على عدوانية يعبر عنها عن طريق الممارسة الرياضية وعليه فالممارسة الرياضية طعطي امكانية للتوترات الداخلية بطريقة مقبولة اجتماعيا.[1]

-النظرية الفزيولوجية للقلق:

من الجهة الفزيولوجية برهن كل من "كانون وبيرد" عل وجود منطقة دماغية خاصة بالانفعالات وهي المهاد وما تحته بل ان "كانون" تمكن من تحديد اثر القلق في التسبب بزيادة افراز الادرينالين والنور ادرينالين في الدم.

هذه الزيادة التي تعتبرها مسؤولة عن الظواهر الانفعالية التي تلاحضها عن القلقين ثم جاء الباحث "كاندل" يشير الى دور مادة السيروتين في ردود الفعل القلقة وذلك عن طريق اثرها في اعاقة عمل مصفاة غشاء الخلية (تبادل البوتاسيوم والكالسيوم عبر الغشاء) وفي تشاط المشابك العصبية (السيروتين ناقلة عصبية) كما ان السيروتين تلعب دورا في تصنيع الجسم للبروتينات .

وتذهب معضم النظريات الحديثة الى ان اسباب الامراض النفسية والعقلية الى اضطرابات هذه الهرمونات العصبية كل ذلك يجعلنا نؤمن بانه من الممكن التاثير في الانفعالات المختلفة خصوصا القلق والاكتئاب بايجاد نوع من التوازن في هذه الهرمونات وذلك عن طريق العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب .[2]

-نظرية اريك فروم:

يذهب فروم الى ان الطفل يقضي فترة طويلة مع امه مما يجعله يتعلق بعا بقيود اولية، وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره الى القيود التي كانت تربط بوالديه، ويسمي فروم هذه العملية لاتفرد individuation غير ان هذه القيود الاولية والشعور بالاعتماد مع الوالدين يعطي الطفل شعورا بالامن والانتماء الى الجماعة بينما نمو الشخصية والاتجاه الى الاستقلال ييهدد الشعور بالامن ويهتم فروم اهتماما خاصا بان بعض الامكانيات الجديدة للطفل قد تقابل الاستحسان من اب

---

[1] مصطفى غالب "في سبيل موسوعة نفسية" دار مكتبة الهلال بيروت ج06 ط 5 1985 ص16.
[2] مصطفى غالب "في سبيل موسوعة نفسية" دار مكتبة الهلال بيروت ج06 ط 5 1985 ص17.

قاس ومن مجتمع خاص في بيئة الطفل، ويضطر الطفل تحت هذه الظروف الى كبت امكانياته ويصبح اظهار هذه الامكانيات فيما بعد عاملا مؤديا الى القلق.

قد يشعر الطفل مثلا برغبة رياضية معينة، كان يشارك في مباراة كروية او يجب ان ينظم الى ناد رياضي، وقد يلقى معارضة من الاب مما يضطر الطفل الى كبت هذه الرغبة حفاظا على علاقته الطيبة بوالده، ومع مرور الوقت قد يشعر برغبة الرياضة في أي ظرف من الظروف، عندها يحس بالقلق لانه يرى فيه تهديدا لعلاقته بوالده، وكخلاصة فان فروم يذهب الى ان القلق ينشا من الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين وبين الحاجة الى الاستقلال.[1]

6- الفرق بين القلق والخوف العادي:

يمكننا ان نتعرض الى الفرق بين القلق والخوف العادي بايجاز، لتفادي الخلط بين المفهومين، فان مميزات القلق ان الفرد لا يكون منتبها الى مصدره عادة .

7- اسباب القلق:

تتعدد اسباب القلق حيث يمكن حصر اهمها في النقاط التالية:

- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات، وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل

البيئية

- الاستعداد النفسي (الضغط النفسي العام) والشعور بالتهديد الداخلي او الخارجي

الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد واهدافه والتوتر النفسي الشديد، والازمات او المتاعب او الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه والمخاوف الشديد في الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص .

---

[1] نفس المرجع السابق ص19

- مواقف الحياة الصناعية والضغط الثاقافي والحضاري والبيئة الحديثة والمطالب

والطموح المتغير (أي اننا نعيش في عصر القلق) والهم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الامن واضطراب الجو الاسري وتفككه.

- مشكلات الطفولة والمراهقة ومشكلات العصر الحاضر التي تنشط ذكريات

الصراعاتفي الماضي والطرق الخاطئة في تنشئة الاطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزتئدة والحرمان...الخ واضطرابات العلاقات الشخصية مع الاخرين

- التعرض للحوادث والخبرات الحادة اقتصاديا او تربويا والارهاق الجسمي والتعب

والمرض.

- الخوف من الفشل يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق كالخوف من خسارة

مباراة او ضعف الاداء في منافسة ما وجميع هذه المخاوف تكون عادة نتيجة لاستعداد عميق لدى الرياضي لمفهومه لذاته او تقديره لها ويتضح ذلك عندما تسيطر عليه بعض الافكار السلبية.

- الخوف من عدم الكفاية: يتضح مصدر هذا القلق عند ادراك الرياضي لنقص

معين في استعداداته البدنية والنفسية في مسابقة او منافسة ما ويظهر هذا النوع من المخاوف في شكل شعور الرياضي بوجود قصور او خطا معين يؤدي به الى عدم الرضى على نفسه.

- فقدان السيطرة: عندما يفقد الرياضي السيطرة على الاحداث التي تميز المنافسة

ويدرك ان الامور تسير وفقا لسيطرة خارجية يتوقع زيادة القلق لديه والواقع ان هناك عاملين يؤثران في حالته الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

يتضمن العامل الاول البيئة الخارجية المحيطة بظروف المنافسة، والعامل الثاني يرتبط بمجموعة الافكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي على السيطرة على احد العاملين.[1]

8-اعراض القلق:

يمكن تصنيفها الى نوعين هما: الاعراض النفسية والفزيولوجية.

8-1-الاعراض النفسية:

وتشمل القلق العام والقلق على لعمل والصحة والمستقبل، والعصبية وعدم الاستقرار والشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات، وضعف التركيز وشرود الذهن واضطراب قوة الملاحظة، وسوء التوافق الاجتماعي.[2]

8-2-الاعراض الفزيولوجية:

يؤدي الانفعال الى تنبيه الجهاز العصبي الذي يسيطر عليه الهيبو تلاموس[3]، المتصل بمراكز الانفعالات والمتصل اتصالا وثيقا مع جميع الاجهزة الداخلية للجسم وهو ما يؤدي الى ظهور اعراض مختلفة من اهمها:

-الجهاز القلبي الدوري:

يشعر الفرد بآلام عضلة فوق القلب والناحية اليسرى من الصدر مع سرعة دقات القلب وفي بعض الاحيان دقات غير منتظمة .

---

[1] اسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة ط2 1997 ص189.

[2] حامد عبد السلام زهران "الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق ص400.

[3] الهيبو تلاموس وهو مركز التعبير يفرز مجموعة من الهرمونات التي تؤثر على الغدة النخامية وتحفزها لافراز هرموناتها وهو على اتصال دائم بقشرة المخ لتلقي التعليمات منها وللتكيف بالنسبة للمنبهات.

- الجهاز الهضمي:

يظهر القلق هنا في هيئة صعوبة في البلع وسوء الهضم واحيانا الغثيان والقيء او الاسهال او الاحساس احيانا آلام مغص شديد.

- الجهاز التنفسي:

يشكو الفرد من سرعة التنفس والتنهدات المتكررة مع الشعور بضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء.

- الجهاز العصبي:

يظهر القلق قي شدة الانعكاسات العميقة المصابة مع اتساع حدقة العين وارتجاف الاطراف وخاصة الايدي مع الشعور بالدوار وصداع.

- البولي التناسلي:

يتعرض معضم الافراد لكثرة التبول والاحساس الدائم لضرورة افراغ المثانة، وذلك عند الانفعال الشديد، كما يحدث قبل الامتحانات.

- الجهاز العضلي:

يشكو الفرد من آلام مختلفة في الجسم، كآلام الساقين او الذراعين او الظهر والصدر.

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل الى تبيان مفهم الضغط والذي هو عبارة عن رد فعل لتاثيرات مختلفة والتي تحدث نتيجة العوامل الخارجية، وهو عنصر مجدد للطاقة الانسانية بدونه لا معنى للحياة ثم بينا بعض الحقائق عن الضغط (سيئة جيدة مفيدة ام لا) وتطرقنا فيما بعد الى الصلابة النفسية وابعادها وعلاقة الضغط بالشخصية تناولنا فيها دور الشخصية الى التفاعل الانساني والعوامل التي تتكون منها الشخصية، والى الاحداث التي يتعرض لها الانسان وتسبب له الضغط، ثم تناولنا التوافق النفسي (الشخصي والاجتماعي) مفاهيمه، تعاريفه، ابعاده عوامله حيل الدفاع النفسي معايير التوافق، والقلق، مفهومه، تعاريف العلماء، انواعه، العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة والنظريات المفسرة للقلق، الفرق بين القلق والخوف العادي، اسباب القلق التي ترجع الى الاستعداد الوراثي في بعض الحالات والاستعداد النفسي مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضاري والثقافي ومشكلات الطفولة والمراهقة والتعرض للحزادث والخوف من الفشل وما ينتج عنها من اعراض فزيولوجية ونفسية.

الفصل الثالث

أستاذ التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

يعد مدرس التربية الرياضية احد الاسس الرئيسية لتحقيق الهدف والاغراض التربوية، ولذلك فان اختباره واعداده وتدريبه بكفاءة يصبح امرا حيويا في نطاق البرامج التربوية التي يجب ان يتناسب واحتياجات المدرسة، تمثل مادة التربية الرياضية احدى المواد التربوية الاساسية مثلها في ذلك مثل المواد التربوية الاخرى بالاضافة الى انها تستلزم في طبيعتها انشطة رياضية وترويحية مرتبطة بها يمكن عن طريقها تحقيق قيم تربوية مرغوبة من خلال واجبات كثيرة ومتنوعة ملقاة على عاتق مدرس التربية الرياضية والتي لا تتضمن التدريس فقط بل تمتد لتشمل نواحي اخرى مثل التدريب الرياضي، الاسعافات الرياضية القياس والتقويم برامج المعسكرات وتربية الخلاء بالاضافة الى الاجراءات والشؤون المتعلقة بالناحية الادارية، ان مادة التربية الرياضية بذلك تمثل في المقام الاول ميدنا تطبيقيا علميا لمميزات مهنية تستلزم بالضرورة اعدادا خاصا لذا كان من واجب القائمين على اعداد مدرس هذه المادة مراعات المسؤوليات والواجبات المطلوبة منه وهذا يعني ان يصلح الاعداد مساويا لاعداد مدرس المواد الاخرى كما وكيفا مما يتم معه ايجاد عدد من البرامج والمهام التي تكلف بها هؤلاء المدرسين ادراجهم حتى يستطيع كل منهم ان يحقق ما تصبو اليه المدرسة في نطاق العملية التربوية ولذا كان من واجبنا ان نهتم بالاستاذ ومدرس هذه المادة الحيوية وتاهيله تربويا وفنيا على افضل مستوى، وراعينا في هذا الفصل ذكر كل ما يتعلق بالاستاذ.

-التربية البدنية و الرياضية :

1-مفهوم المهنة في التربية البدنية والرياضية:

المهنة هي نمط من التوظيف يشتمل على اغراض اساسية في حياة الفرد فهي اكبر من كونها مجرد عمل او وظيفة لكسب العيش، تتيح الفرص ليستمر تقدم الفرد نحو تحقيق اهداف مهنية جديرة بالرضا والقبول خلال العملية المهنية للفرد وتتميز المهنة بانها ارفع من ان تكون حرفة او صنعة، ذلك انها مهنة مقومات وركائز يصعب على كثير من الحرف والاعمال ان تقابله او تحققها وقد استمرت التربية البدنية لفترة طويلة من الزمن تعتبر ضمن اطار مهنة التدريس، بل مازال هذا المدرك مستمرا لدى الكثيرين من خارج مجال التربية البدنية والرياضية كمهنة ونظام خلال القرن العشرين، لعل ابرزها هو ذلك المنحنى المهتي التخصصي الذي تخطى بمراحل مجرد العمل في مجال تدريس التربية البدنية الى آفاق مهنية اكثر رحابة كالتدريب الرياضي والادارة الرياضية واللياقة البدنية، والرياضة الترويحية، وتوضح "لومبكين" ان المهنة تتصف بعدد من الركائز التي تتاسس عليها، فالمهنة تتطلب فترة ممتدة متصلة من الاعداد والتدريب كما تتطلب قدرا مناسبا من الكفايات العقلية والمعرفية فضلا عن المهارات والخبرات وايضا تتطلب المهنة توفير الاتصال بين الاعضاء الممارسين لها، كما تتصف المهنة بتقديم خدمات متميزة ذات طبيعة خاصة ينظمها المجتمع، وتحتاج المهنة الى مشاركة بعض المهن الاخرى المرتبطة بها، بحيث يتم التعاون والتنسيق فيما بينها لتقديم خدمات افضل للمجتمع[1]

2-نشاة مهنة التربية البدنية:

في الوقت الذي تواجه فيه مهنة التربية البدنية والرياضية في العالم العربي عصرا يتسم بالتوسع في مجالاته وتخصصاته على نحو ما حدث في العالم العربي

[1] نوال ابراهيم شلتوت – ميرفت علي خفاجة- "طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية"الجزءالثاني "التدريس للتعليم التعلم "مكتب الاشعاع ط 1 2002 ص26.

وامريكا فانها مازالت تعاني من العديد من المشكلات التي تقف كحجر عثرة تتعرض سبل توطيد اركلنها المهنية في مختلف ارجاء الوطن العربي ولعل ابراز مراحل بزوغ المهنة في امريكا الشمالية والتي عمد يجلز الى تنظيرها قد يتيح لنا رؤية اكبر عمقا عن عوامل نشأ مهنة التربية البدنية والرياضية واستقرارها كمهنة راسخة وكيف عالجت قضاياها ومشكلاتها ويعتقد زيجلز ان بزوغ شمس التربية البدنية كمهنة ربما تحددت ملامحها في اعقاب تعيين اساتذة جامعيين في عدد من الجامعات والكليات الامريكية ولقد صادف تعيين هيتشكوك كاستاذ الصحة والتربية البدنية في كليات امهرست نجاحا كبيرا بعد ان طور برنامجا جديدا للتربية البدنية على اسس ولكن الامر الاكثر اهمية ان هيتشكوك قد استطاع التمييز بين برامج في التربية البدنية وبين برامج المنافسات الرياضية فقد جاهد في سبيل ذلك بالادلة الواضحة ولقد استخلصت الباحثة سبيرس سوانسن 1978 أي في الفترة ما بين الحربين العالميتين الاولى والثانية اصبحت التمرينات البدنية الرقص ، النشاط البدني، اجزاء متكاملة من النظام التربوي الامريكي[1]

3-التربية البدنية والرياضية كمهنة:

يجب توضيح معايير المهنة وخصائصها ومقوماتها يمكن تحقيق ذلك بتحليل المهن البارزة اجتماعيا واستخلاص خصائصها وقوماتهاومن ثم مقابلتها بالواقع المهني في التربية كمهنة، ولقد سبقتنا مجالات كثيرة في مناقشة وضعها المهني، كالطب والهندسة والقانون والتربية ولعل اقربها للتربية البدنية هي مهنة التربية والتعليم، والتي اثراها المفكر التربوي الامريكي فليب فينكس بدراسته القيمة عن الكفايات المهنية في حقل التعليم، والتي استخلص خلالها الكفايات النهنية التالية:

- الكفايات الخاصة
- البصيرة النظرية

[1]نوال ابراهيم شلتوت مرجع سابق ص27

- التاهيل المهني
- تلاحتراف
- الدستور الاخلاقي
- المعايير المهنية في التربية البدنية والرياضية

4-طبيعة عمل مدرس التربية الرياضية:

يعبر عمل مدرس التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الاكثر عمقا واثارءا للتربية عن سائر مجالات العمل المهني في اطار التربية البدنية والرياضية بمختلف تتخصصاتها ومدرس التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق ادوارا مثالية في علاقتها بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية، ويتوقف هذا على بصيرة مدرس التربية البدنية ونظرته حول نظامه الاكاديمي ومهنته كما يتوقف كذلك على السايقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي ومدرس التربية البدنية والرياضية يحقق اهدافه ويمثل ادواره كما يدركها هو شخصيا التربويون لنه الشخص الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطلاب في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية فهو يعكس القيم والاهداف التي يتمسك بها وتجد لديه قناعة شخصية ومهنية وخاصة تلك التي تربط بالسلوك والتعلم وتشكيل شخصية الطلاب، فالبنية المعرفية في التربية البدنية والرياضية والتي تشتق منها المناهج والبرامج سوف تقرر الى حد بعيد محتوى الخبرات وتنظيمها وطريقة تدريسها التي تعكس المهمات ونوعية الاسهام المهني في التربية، ولان واجبه الاول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية التعليمية سواء في الوضع المدرسي او غير المدرسي، وعليه ان يدرك اهداف التربية البدنية العامة للتربية في مجتمعه.[1]

5-دوافع اختيار مهنة التدريس :

يختار الكثير من طلاب كليات واقسام التربية البدنية والرياضية التدريس كمسار مهني لاسباب كثيرة فبعضهم يميل الى التدريس مدفوعا بحبه للعمل مع الاطفال والشباب والرغبة الصادقة في معاونتهم ،مؤمنين بان برامج التربية البدنية

[1] عدنان درويش امير انور الحولي محمود عبد الفتاح عدنان "التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية)" دار الفكر العربيةط3 ص131.

والرياضية جيدة التصميم يمكنها التاثير في نوعية حياة المشاركين في هذه البرامج تاثيرا ايجابيا ملموسا وكثيرا ما نسمع عن مدرسي التربية البدنية و الرياضية انهم التحقوا بكليات واقسام التربية البدنية خلال سنين دراستهم في مراحل التعليم العامة وقد اعرب بعض المدرسين بان حبهم للرياضة هو السبب الرئيسي وراء التحاقهم بالعمل كمدرسين للتربية البدنية و الرياضية كما اعرب البعض الاخر ان حياة الخلاء والعمل في الهواء الطلق في الملاعب والميادين الرياضية كانت اهم دوافعهم لممارسة التدريب كما اعرب بعض المدرسين بان السبب يعود الي انهم يودون في البقاء دوما في حالة لياقة بدنية وان يستمتعوا بممارسة الرياضة مما دفعهم الي الالتحاق بمهنة التدريس التربية البدنية ويعتقد الكثير من مدرسي التربية البدنية ان التربية البدنية الرياضية تعد مهنة ذات طبيعة جذابة بالنسبة لهم فهي بعيدة عن الجو التقليدي للفصل ، كما انها تتصف بالامان والضمان الاجتماعي لانها وضيفة ثابتة مما يجنب المهنى مظاهر البطالة كما يحدث في التخصصات المهنية والرياضية.[1]

6- الشخصية التربوية للاستاذ :

ان التقدم لعمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية يحتم علينا ان نركز اهتمامنا على المستفيد الاول من هذه العمليات وهو التلميذ ودوره الحيوي في هذه العمليات وبالرغم من اهمية دروس التربية الرياضية في العمليات التعليمية الا ان دور المدرس مشروطا ومرتبط بدور التلميذ فقيادة الدروس لها مكانة هامة في سياق الواجب التربوي للمدرس ، اذن ان المفاهيم والاتجاهات التي يجب ان تحكم العمل مع التلاميذ يجب ان تتحدد بمساعدتهم على بذل الجهد نحو التكليف الاجتماعي و النفسي و نحوى النمو،وفي ضوء هذه المفاهيم و الاتجاهات فان الدروس و الانشطة و البرامج في مجملها يجب ان تعمل في هذا الاتجاه ،النمو والتكيف

[1] نفس المرجع ص 132.

كاهداف تحقق الغايات المنشودة وبسبب العلاقة الحميمة بين التلميذ ومدرس التربية الرياضية فان هذا المبعث يعد من ابرز اعضاء هيئة التدريس بالمنظومة التربوية تاثيرا في تشكيل الاخلاق و القيم الراقية لدى التلميذ وفي ظل هذه المعطيات لايتوقف دور المدرس على تقديم الوان النشاط البدني و الرياضي المختلفة بل تتعدى ذلك بكثير فهو يعمد الى الملاءمة بين ميو لتلاميذه وامكانات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في اطار بدني رياضي يستهدف النمووالتكيف حيث تتصف هذه الواجبات في قدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحله عندما يسمح الامر بذلك كما تتصف باكساب التلميذ الخصائص القادرة على جعله متكيفا من خلال القدرات والمهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، انشطة الفراغ القوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمعارف الصحية والاتجاهات الاجابية.[1]

7-الشخصية القيادية للمدرس:

يقرر ارنولد (Arnold) ان مدرس التربية الابدنية والرياضية شخصية قيادية الى حد كبير وذلك بحكم سنه وتخصصه الجذاب ووضعه بالنسبة للسلطة في المدرسة وهذا الاطار القيادي يفرض على مدرس التربية الرياضية سواء اراد او لم يرد ومدرس التربية الرياضية هو الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل من بعد غريزي في الطفل وهو اللعب وما يقترن من متعة وبهجة وسرور كما ان اهتمام وسائل الاعلام بالرياصة قد اضفى على مدرس التربية الرياضية صورة براقة باعتباره متخصصا في الرايضة والنشاط البدني ولهذ فان الدور المامول من مدرس التريبية الرياضية يتحدد بمكانة وقدراته المحاطتين بالحب والتقدير والاحترام ولهذا الدور ملامح معينة اهمها: ان يكون قدوة حسنة في سلوكه

[1] عدنان درويش امير انور الحولي محمود عبد الفتاح عدنان "التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية)" دار الفكر العربيةط3 ص133.

الاجتماعي والتربوي بشكل عام ناهيك ان يكون قدوة في مظهره البدني العام في مشيه جلسته ووقفته.

ويعتمد ويليامز (Williams) ان دور مدرس التربية الرياضية جد خطير في المدرسة فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمل هذه الصفة من معان وقيم يفترض انها تتجلى في تصرفاته فالطفل يكتسب نظامه القيمي من المدرسة كما يكتسبه من المنزل وكذلك يتعرض للبيئة الاجتماعية المحيطة ومن خلال المؤسسات الاجتماعية المحيطة ومن خلال المؤسسات الاجتماعية التي تتعهده وتعمل على تنشئته وتطبيعه اجتماعيا، ولقد افدت بعض الدراسات على ان شخصية مدرس التربية الرياضية لها تاثير كبير على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلاميذ فاذا اراد معاونتهم فعليه ان يدرك اهمية ان يكون حساسا اتجاه الصعوبات التي تواجههم وان يتعامل معهم كافراد مناضلين مختلفين عن بعضهم البعض.[1]

وفي دراسة قدمها "ويتي" وقام خلالها بتقديم كتابات 12 الف تلميذ ومراهق تتصل بتصوراتهم عن (اكثر المدرسين مياعدة له) فوجد ان اهم الصفات هذا المدرس هو قدرته على توفير الامان وتقدير ذات التلميذ تليها صفات مثل اهتمامه بالحوافز، التعرف على تلاميذه، اظهار الحنان والالفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلميذ، التعاطف والتسامح.

ولقد توصلت "جينجر" الى ان الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو انهم اناس يعطون الاخرين احساسا بالارتياح ولديهم القدرة على اشعارهم بالامان والانتماء وبعض الاهتمام.

كما وجد "جيرسد" و "سايموندس" ان الاطفال في سن المدرسة يميلون الى التوحد مع المدرس ذي الشعبية وهذا يؤكد ما توصلنا اليه من ان المدرس الجيد

[1] المرجع السابق ص34.

ليس فقط مجموعة من الخصائص والصفات الجيدة بل هو ايضا فرد وقائد قادر على مقابلة الاحتياجات العاطفية والاجتماعية للطفل.[1]

8-معلومات المدرس عن التلاميذ:

يشير "ارنولد" ان التنشئة الجيدة للطفل تتاسس على المعرفة الشاملة لمختلف العوامل التي يمكن ان تؤثر في هذا الصدد فلا ينبغي ان يتعامل المدرس مع التلميذ معاملة سلبية بل يجب ان يحاول تنمية قدراته ومواهبه ويعالج نقاط ضعفه، ويصلح ما يعوج من سلوكه، ولا يتاثر الا بجمع المعلومات على مختلف انواعها عن التلميذ ومن ثم العمل على توظيفها والاستفادة منها.

9-الصفات الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية والرياضية:[2]

بصفة عامة يجب ان يكون اعداد المدرس في أي مجتمع من المجتمعات محققا للامور التالية :

- ان يعرف المفاهيم و الاتجاهات الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي نعيش فيه ويعمل على تحقيقها
- ان يلم بالمادة بالدرجة التي تجعل منه موردا صالحا يستمد منه المتعلمون حاجاتهم من

المعلومات و الخبرات

- ان يكون لديه القدرة على توصيل المعلومات و الخبرات
- ان يكون داعيا لاهداف المنتج الدراسي و توجيهاته و محتوياته
- ان يكون على علم بخصائص المتعلمين و حاجاتهم
- ان يفهم البيئة فهما صحيحا حتى يؤثر فيها كما يتاثر بها

[1] عدنان درويش المرجع السابق ص36.
[2] نفس المرجع ص39

- ان يكون على دراية تامة بعلم الادارة المدرسية و نظمها و قوانينها و طرق التعامل فيها هذا

بالنسبة للمدرسين عامة و من بينهم مدرسو التربية الرياضية يذكر د. حسين معوض 1989 وفي قائمة مجاس كاليفورنيا لاعداد المعلمين ان الصفات الرئيسية للمدرس الكفء:

1. ان يكون قادرا على تعليم التلاميذ

2. ان يرشد ويوجه الطلبة بحكمة

3. ان يساهم بفاعلية في اوجه النشاطات المدرسية

4. يساعد التلميذ على فهم التراث الثقافي

5. يساعد على تكوين علاقات طيبة بين المدرسة و المجتمع وقد وضعت للجنة الاهلية لاعداد المعلمين و المستويات المهنية الاطار التالي لتعريف المدرس الكفء .

10-مظهرك كمدرس تربية بدنية و رياضية

يحكم الكثير من الناس على الافراد من مظاهرهم الخارجية ،فللمظهر تاثيره الكبير على انطباعات الناس نحوك ومن خلال منا شطها المختلفة ، يوقع منك المحيطون بك من طلاب و هيئة تدريس واداربين مظهرا رياضيا مشرفا يعبر عن شباب هذه المهنة ، حيث يجب الحرص على اتخاذ وصناع القوامية السليمة في مشيتك ووقفتك او في جلستك او في غيرها من الاوضاع، ولكن لا يعني هذا ان تمشي منتفخا مختالا لا يعني انه متوترا مسرورا بالاضافة لاهمية ارتداء ملابس رياضية نظيفة وانيقة غير فاتحة الالوان او غير مالوفة التصميم ولا تنسى الحزام الرياضي السليم الخالي من العيوب او الثقوب او غيرها مما ينسب الى مظهرك

العام وتاكد ان تبسمك في وجه المحيطين بك يدل على التهذيب والسماحة واللطف.[1]

11-المسؤوليات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية:[2]

-تفهم اهداف التربية الرياضية:

يتحتم على مدرس التربية الرياضية فهم اهداف مهنة التربية الرياضية سواءا كانت طويلة المدى ام اعراض مباشرة فان معرفة المدرس للاهداف التي يسعى الى تحقيقها تقبله قادرا على النجاح في عمله اليومي، وادا عرفب اعراض التربية الرياضية جيدا امكن عمل تخطيط سليم لبرامجها،

فالمسؤولية الثانية لمدرس التربية الرياضية هو تخطيطبرنامج التربية وادراكه في ضوء الاغراض وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة اولها واهمها: اختياجات ورغبة الافراد الذين يوضع البرنامج لاجلهم، عند وضع البرنامج ضرورة تعدد اوجه النشاط، عدة عوامل تتنقل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل الانشطة مثل: العمر، كذلك يجب ان يضع نصب العينين عدد المدرسين، الادوات وحجم الفصل وعدد التلاميذ الاحوال المناخية، كذلك يجب مراعات القدرات البدنية للمشتركين، وتوفير عامل الامانة والسلامة، ومن البديهي ان يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة.

-توفير القيادة:

ان توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق اعراض التربية الرياضية وللقيادة خاصية تتوافر في في المدرس الكفء، هذه الخاصية لها اثرها على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الاساسية للقيادة "الوصول الى قدرات الفرد القصوى من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية وان يدرك

---

[1]نفس المرجع السابق ص40.

[2] زكية ابراهيم كامل مرجع سابق ص152

مدرس التربية البدنية والرياضية ان ةمسؤوليته تمتد خارج نطاقه الجماعي ليس الى المدرسة فحسب بل الى المجتمع ككل.

عموما نستطيع ايضاح وابراز انواع وواجبات الوظائف التي يقوم بها مدرسوا التربية الرياضية:

- اعداد الطلبة للقيام بالواجبات الادارية بتعويدهم على ذلك
- يجب على مدرسي التربية الرياضية ان يلموا بدرجة جيدة بالالعاب الشائعة
- على مدرسي التربية الرياضية ان يلموا الماما تاما بطرق التدريس والمادة اللازمة لتدريس

الالعاب الفردية والجماعية والتمرينات والعاب القوى والجمباز والتمرينات الشكلية وانشطة الخلاء

- ان يلم مدرسوا التربية الرياضية بوسائل واساليب القياس والتقويم خاصة انواع الاختبارات الآتية:
  - الاختبارات العضوية (الدورة التنفسية، الحالة الغذائية، القلب....)
  - اختبار مهارات القدرة الحركية العامة، التحصيل الحركي التعليم الحركي
  - اختبارات في معلومات التربية الرياضية (قوانين السلوك الرياضي)
  - فحوصات طبية
  - تقويم الرنامج (القيادة النشاط الوقت....)
- ان يهيأ مدرس التربية البدنية الرياضية للعمل في شتى مراحل التعليم في المدارس العامة
- يعد مدرس التربية البدنية والرياضية لاداء واجبات اخرى الى جانب التدريس والتدريب مثل الاشراف على المباني المدرسية، وظع النظم الادارية والاطلاع على الميزانية ومراقبة تنفيذها...الخ

12- الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية:[1]

تشكل الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية جزءا لايتجزا من مجموع واجباته المهنية في المدرسة او المؤسسة التي يعمل فيها، وهي في نفس الوقت تعبر عن توقعات رؤسائه من نشاطات وفعاليات يبديها اتجاههم، ولقد ابرزت دراسة امريكية ان مديري المدارس يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجيد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم والاخلاق والاتزان الانفعالي
- معد اعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- مستوعب للمعلومات المتصلة بنمو الاطفال وتطورهم كاساس لخبرات التعلم
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني
- يتفهم فلسفة التربية البدنية ومبرراتها وقادر على توضيحها للاخرين .
- لديه الرغبة في العمل مع كل التلاميذ وليس مع الرايضيين الموهوبين منهم فقط .
- لديه القدرة لاظهار المهارات الاساسية بتنوعواسع لمختاف الانشطة.

13- الواجبات الخاصة بمدرس التربية البدنية والرياضية:[2]

الى جانب الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية، توجد واجبات خاصة به يتوقع ان يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة، وهي في نفس الوقت قد تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقييم عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

---

[1] نفس المرجع ص154

[2] نفس المرجع ص154

- حضور اجتماعات هيئات التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته .
- حفظ سجلات اللنشاط الرياضي بشكل يحافظ عليها.
- حفظ مراجعة حالة التسهيلات والامكانات وتقديم تقارير عنها .
- التعاون والتنسيق التام مع زملائه في قسم التربية البدنية .
- الاشراق على غرفة تبديل الملابس اثناء استخدام الطلاب لها .
- مسؤول عن سلامة الطلاب وصلاحية الاجهزة .
- الاشراف على الطلاب عند تكليفهم باي مسؤولية .
- ملازمة الفصل طوال وقت الدرس .
- معاونة رئيس القسم او المدرس الاول في تحسين العملية التعليمية .

ويعتقد مترمان ان هناك واجبات لمدرس التربية البدنية والرياضية تحتم عليه الاشراف في انشطة مثل:

- تقدير قدرات طلابه في مقرراتهم الدراسية .
- مراجعة التدريس بناء على قدرات الطلاب وينطلق من هذه البداية .
- اعداد الاجهزة وميزانية شراء الادوات والمواد والعمل على صيانتها .
- ادارة برامج الظلاب اصحاب المشكلات الوظيفية او النفسية .
- تزويد الاباء والمجتمع المحلي بالمعلومات التي تهمهم وتتعلق بالمنهج .
- الارتقاء باللياقة البدنية في المدرسة والمجتمع المحلي .
- تعهد الطلاب ممن لايشتركون في التعلم والالتحاق بانشطة العمل ومتابعة مشاركتهم .
- تنمية تنويعات واسعة للمهارات والقدرات البدنية لدى الطلاب .

14-كفايات المدرس في المدرسة:[1]

يعد مدرس الرياضة احد الاسس الرئيسية لتحقيق الاهداف والاغراض التربوية، ولذلك فان اعداده وتدريبه لكفاءة يصبح امرا حيويا في نطاق البرامج التربوية التي يجب ان تتناسب واحتياجات المدرسة، حيث تمثل مادة الرياضة احدى المواد التربوية الاساسية مثلها في ذلك مثل المواد التربوية الاخرى، بالاضافة الى انها تستلزم في طبيعتها انشطة رياضية وترويحية مرتبطة بها يمكن عن طريقها تحقيق قيم تربوية مرغوبة من خلال واجبات كثيرة ومتنوعة ملقاة على عاتق مدرس التربية البدنية والرياضية والتي لا تتضمن التدريس فقط بل تمتد لتشمل انواع اخرى من التدريب الرياضي والاسعافات الاولية، القياس والتقويم، برامج المعسكرات، بالاضافة الى الاجراءات والشؤون المتعلقة بالناحية الادارية، ان مادة التربية الرياضية بذلك تمثل في المقام الاول ميدانيا تطبيقيا وعلميا لذا يجب ان تكون للاستاذ مميزات مهنية تستلزم بالضرورة اعداد خاص، لذا كان منواجب القائمين على اعداد مدرس هذه المادة مراعات المسؤوليات والواجبات المطلوبة، وذا يعني ان يصبح الاعداد له مساويا لاعداد مدرسي المواد الاخرى كما وكيفا، يتم مع ايجاد عدد من البرامج والمهام التي يكاف بها هؤلاء المدرسين بعد تخرجهم حتى يستطيع كل منهم ان يحقق ماتصبو اليه المدرسة في نطاق العملية التربوية.[2]

ماهي الكفايات المهنية اللازمة لمدرس التربية الرياضية بشكل عام؟

وللاجابة على هذا السؤال فقد توصلت الكاتبة "زكية ابراهيم كامل" لمجموعة من الكفايات المهنية اللازمة لمدرس التربية الرياضية وهي على النحو التالي:

---

[1] نفس المرجع ص160

[2] زكية ابراهيم كامل "طرق التدريس في التربية الرياضية"مرجع سابق ص157.

أولا: الكفايات التدريسية:

- ان يكون قادرا على الاعداد والتخطيط للدرس.
- ان يستطيع تحديد اعداد الدرس بوضوح.
- ان يستطيع تنويع وصياغة اهداف الدرس (معرفية انفعالية ومهارية).
- ان يكون قادرا على عرض المهارة الحركية بطريقة علمية سليمة.
- ان يكون قادرا على اثارة دافعية التلاميذ اتجاه الموضوع المراد تعلمه .
- ان يكون قادرا على استخدام الوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجية الحديثة.
- ان يستطيع الربط بين ما يعلمه للتلاميذ في الدرس والواقع في الحياة الخارجية.
- ان يكون قادرا على مراعاة حاجات التلميذ .
- ان يكون قادرا على التقويم الجيد للدرس .
- ان يكون قادرا على اثارة النشاط الخارجي بين المدارس الاخرى .
- ان يشجع التلاميذ على الابداع والابتكار .
- ان يكون ملما بجوانب المراحل التعليمية التي يقوم بالتدريس لها .

ثانيا: الكفايات العلمية:

- ان يكون حاصلا على المؤهل التربوي .
- القدرة على استعاب الفلسفة التربوية للمجتمع.
- الاهتمام بالاطلاع على الدوريات والكتب العلمية في مجال تخصصه .
- ان يكون صاحب راي مستند على الدراسة العلمية حضور الندوات والمحاضرات التي تعقدها

الادة التعليمية

- الاستخدام الجيد للغة العربية واللغة الاجنبية في مجال مهنته.

- ان يقوم بدراسات متقدمة للحصول على درجة الدبلوم "الماجستار"
- الاشتراك في النقابات الوطنية التي تعمل على الارتقاء باعضائها الممثلين لها من الناحية

العلمية لمواكبة التقدم العلمي.

ثالثا:الكفايات الشخصية:

- ان يتسم بالمرح وحسن المظهر .
- ان يتحلى بالذكاء والصبر والحزم .
- ان يحترم فردية التلميذ وان يشعره بالحب .
- ان يعتني بمظهره .
- القدرة على ضبط النفس .
- ان يلاحظ سلوكاته وتصرفاته اثناء التدريس لان التلاميذ يتخذونه مثلا اعلى وقدوة
- ان يتميز بضبط النفس وحسن التصرف .
- ان يتحلى بالروح الرياضية.
- ان يحترم القرارات الخاصة بالعمل.

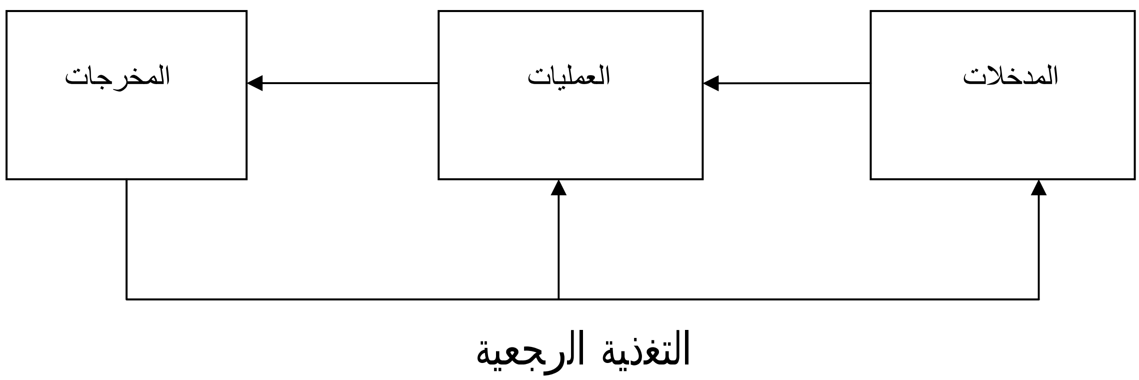
رابعا: الكفايات الاخلاقية(التربوية):

- الرضا عن المهنة بشكل عام .
- ان يتميز بروح الانتماء للوطن والمجتمع العالمي.
- احترام مهنة التدريس واحتراك العاملين بها .
- ان يعمل بروح التربية الحديثة من التعاون والحرية .
- يجب ان يكون ابا قبل ان يكون معلما .
- تقديم الخدمات التطوعية .

- ان يكون مثالا للماطن الصالح خلقا وصحة وعلما.
- ان يحترم شعور الاخرين

15- مفهوم التدريس:

ان التدريس اصبح نظاما واضحا له مدخلات وعمليات ومخرجات، حيث تتمثل المدخلات في الاهداف والمناهج والوسائل التعليمية، وتتمثل العمليات في طرق واساليب التدريس المتبعة، اما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الاهداف التي رسمها المعلم او فيما تم تحقيقه من الاهداف العامة للتربية ولكل مرحلة من تلك المراحل طبيعة مختلفة عن الاخرى، ووظيفة محددة بالرغم من تسلسل تلك المراحل واتصالها ببعضعا اتصالا وثيقا، ثم تاتي بعد ذلك التغذية الرجعية التي يكون من نتائجها عمليات الاستمرار او التعديل او الاستبدال في أي مرحلة من المراحل السابقة وذلك كما يتضح من الشكل التالي:



الشكل رقم:01 مفهوم التدريس

وعليه فان التدريس فنا ولذلك فاننا نستطيع ان نصف المدرس الناجح في عمله بانه مدرس فنان، فالمدرس الناجح هو الذي يقود افكار التلاميذ من مرحلة الى

غيرها ولا يحملهم مكانه وترديد ما يقول من غير رؤية او اعمال فكر، فان ذلك يخرج مخلوقا مقلدا لا انسانا مفكرا.[1]

16- طرق التدريس:[2]

أولا: الطريقة المباشرة في التدريس:

يطلق على الطريقة المباشرة في التدريس (الطريقة التقليدية) وتعتمد فاعلية او عدم فاعلية طريقة التدريس المباشر على معرفة المدرس وفهم مباديء التعلم، ويعتبر الدور البارز للمدرس هو العنصر الرئيسي في طريقة التدريس المباشرة، وبالتالي فان شخصية المدرس تلعب دورا رئيسيا في انجاح طريقة التدريس هذه، وفيها يختار المدرس النشاط او المهارة الحركية التي سوف يقوم بتعلمها ويحدد الهدف من تعلمها ويقوم بوصفها وقد يعرض نفسه او بواسطة وسائل بصرية أخرى كيفية تادية الحركات لكي يتم انجازها بشسكل مؤثر ثم يبدا التلاميذ في تجربة المهارة وممارستها بينما يصحح المدرس اية اخطاء يلاحظها في اداء التلاميذ وتستمر الممارسة الى ان يتحسن الاداء.

- **اساليب التعلم باستخدام طرق التدريس المباشرة:**

أ أسلوب التعلم بالتلقي(أسلوب الامر):

يعتبر اسلوب التعلم بالتلقي اول اسلوب في سلسلة اساليب التدريس المباشر ويعتمد هذا الاسلوب في المقام الاول على المدرس، اذ يقع على عاتق المدرس اتخاذ جميع القرارات في هذا الاسلوب فهو يقرر ماذا يجب عمله وكيف ينفذه، وعليه ايضا مراقبة التنظيم والتوقع بالنتيجة المطلوبة، وبهذا فانه يظهر بهذا الاسلوب العلاقة المباشرة بين تنبيهان: المدرس واستجابة المتعلم فكل حركة من المتعلم يجب ان تسبقها اشارة الامر من المدرس كما يتعلم التلميذ في هذا الاسلوب بالتقليد المتكرر واستخدام هذا الاسلوب في التدريس يقلل في الاهتمام بالفروق الفردية.

---
[1] نوال ابراهيم شلتوت مرجع سابق ص88
[2] نفس المرجع ص90

دور المدرس في اساوب التعليم بالتلقي:

- تحديد النشاط الحركي الذي يشكل موضوع التعليم.
- يصف المهارة وطرق استخدامها .
- يبين الطريقة الصحيحة لاداء المهارة عن طريق الشرح اللفضي ثم تقديم نموذج حركي يوضح

تفاصيل الاداء الحركي ويمكن ان يعرض المدرس بنفسه النموذج او يستخدم وسائل بصرية .

- يقسم التلاميذ وينظم الفصل بالطريقة التي يرى انها ملائمة لممارسة النشاط.
- يصدر الامر للتلاميذ ببدء ممارسة المهارة التي تم شرحها وعرضها.
- يحدد الزمن الملائم للاداء ولا يسمح باي مناقشة لقراراته.
- يقوم المدرس بتصحيح اية اخطائه في اداء التلاميذ ويعطي تغذية رجعية للفصل ثم يقوم بعملية التقويم .

ب **اساوب التكليف (الاساوب التدريسي):**

ويسمح هذا الاساوب للمتعلمين بالاستقلالية، ويعتبر بداية لعملية تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، وعلى المدرس ان يعطي الفرصة للمتعلم ليتعلم كيف يتخذ القرار فالمدرس يجب عليه الا يعطي الاوامر لكل حركة او عمل او نشاط سقوم به المتعلم، ولكن تترك عملية التنفيذ للمتعلم وبذلك توجد علاقات جديدة بين المدرسين والمتعلم وبين المتعلم والاعمال التي يؤديها وبين المتعلمين انفسهم وقبل البدء في استخدام هذا الاساوب يجب ان يشرح المدرس كيفية التنفيذ للمتعلم وكيف يمكنه اتخاذ القرارات وخاصة عند استخدامه لهذا الاساوب لاول مرة فيجب ان يعرف المتعلم انه هو المسؤول عن اختيار المكان الذي سوف يؤدي فيه العمل وانه سوف

يقوم باختيار التوقيت والايقاع الحركي للاداء بمفرده، وعليه ايضا تحديد موعد بدء العمل وكذلك موعد الانهاء منه والزمن الكافي لتعلم المهارة وايضا فترات الاتضار وتسلسل الاعمال.

دور المدرس في اسلوب التكليف:

- يبصر التلميذ في اهداف هذا الاسلوب .
- اعطاء وقت للمتعلم لان يعمل بمفرده.
- توضيح دور المتعلم في اتخاذ القرارات اثناء التنفيذ (اختيار المكان، التوقيت، بدء ونهاية

العمل، الايقاع، فترات الانتضار، تسلسل الاعمال)

مميزات الطريقة المباشرة:

تتركز مميزات الطريقة المباشرة في التدريس في الاتي:

- انها تتجه مباشرة الى النقطة او العمل المراد تعلمه .
- تتعتبر مؤثرة اذا كان الزمن الخاص بتعلم النشاط المحدد .
- يمكن استخدامها مع مجموعة المتعلمين الذين يحتاجون وقتا لحفظ النظام وغير المدربين عليه.
- تسمح للمعلمين المبتدئين ان يحافظوا على نظام الفصل وتمكنهم من السيطرة عليه بالاضافة الى انها تهيء لهم درجة كافية من الامنوالسلامة اثناء عمل التلاميذ.

عيوب الطريقة المباشرة:

- لا تسمح بمراعات الفروق الفردية بين التلاميذ.
- تعجز عن تهيئة المناخ للتعلم الفردي التي تقابل حاجات وميول وقدرات .

- لاتسمح هذه الطريقة بالقدر الكافي باشراك التلاميذ في عملية اتخاذ القرار في الدرس اثناء
تنفيذه للنشاط.

- لا تساعد هذه الطريقة التلميذ على الابتكار ولا تعطي له فرص التعبير عن نفسه اذ انه مطالب
باداء النشاط او العمل المطلوب بالشكل المحدد الذي قدمه له المعلم.

ثانيا الطريقة غير المباشرة في التدريس:

ان الطريقة غبر المباشرة تعتبر افضل من الطريقة المباشرة في تعميم اتجاهات الطلاب وسلوكهم وهناك بعض المدرسين افضل من غيرهم في استخدام الطريقة غير المباشرة في التدريس، حيث ان المدرس الذي يستخدم الطرق غير المباشرة في حاجة الى سرعة ذهنية والقدرة على متابعة النقاش دون ان يفقد المسار الاساسي له أي يفقد الصبر اتجاه تعقيدات الموضوع.

كما يحتاج الى القدرة على مساعدة الطلاب على تجميع النقاط المتناثرة مع بعضها البعض بطريقة تقدم الموضوعات المطروحة للنقاش.

مميزات الطريقة غير المباشرة:

- تسمح باشتراك التلاميذ اشتراكا ايجابيا في العملية التعليمية .
- تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين بحيث تعطي الفرصة لكل تلميذ لاكتشاف اول حل
للمشكلات وفقا لمستوى قدراته وخبراته الشخصية وبذلك يستطيع تحقيق بعض درجات النجاح.

- هذه الطريقة تعتبر وسلة هامة لتنمية مفهوم الذات لدى المتعلمين نظرا لان هذه الطريقة تسمح
للمتعلم بان يعمل مستقبلا وينتج افكارا مشبعة وتنمية العلاقات.

عيوب الطريقة غير المباشرة:

- تحتاج الطريقة غير المباشرة الى وقت طويل من المدرس حتى يمكن ان يخطط لاستخدامها.
- اذا كان المدرس غير معد مهنيا ولا يستطيع التخطيط وتصميم الاسئلة بشكل متعاقب يوصل

الى الهدف فان ذلك يشكل صعوبة كبيرة في هذه الطريقة لان في النهاية لا يمكن الوصول الى الهدف المنشود من العملية التعليمية .

- هذه الطريقة لا تصلح مع المدرسين ذوي الخبرات المحدودة.
- لا تعمل على تنمية المواحي الاجتماعية وذلك لان التلميذ غالبا ما يكون منشغلا وحده في انتاج

الحلول في عملية اكتشاف خاصة فيكون العمل الاجتماعي قليلا.

ثالثا: الطريقة المركبة:

تعتبر الطريقة المركبة بانها تتكون من الطريقة المباشرة وغير المباشرة في التدريس، وبذلك يمكن للمعل استخدام الاقل في كل منها في بناء اجراءات الدرس بمعنى ان يقدم للمتعلمين التعليمات النوعية للمهارة المتعلمة بالاضافة الى بعض المشكلات لحلها .

وعادة ما يفترض ان كل من الطريقة التقليدية المباشرة او الطريقة غير المباشرة في التدريس التي تعتمد على الاكتشاف وحل المشكلات طريقتين متناقضتين لكن في الحقيقة ان الاختلاف الرئيسي بين الطريقتين هو ان الاولى يتم فيها شرع وعرض كيف تتم الحركة اما الطريقة الثانية فهي تبنى على توضيح وارشاد التلاميذ الى اكتشاف اداء الحركة بانفسهم، وفي الواقع ان الطريقتين غير متناقضتين بالدرجة التي يطلب من المعلم ان يختار بينهما، والمعلمون الماهرون الذين يتبعون الطريقة التقليدية في التدريس عادة ما يستخدمون بعض مظاهر حل

المشكلات، اذ بملاحظتهم ان كل طفل ينفرد عن الاخر بقدرات وحدود معينة كذلك فانهم يحاولون مساعدة افراد التلاميذ على اكتشاف كيف ينجزون الاداء الامثل بدون الالتزام بطريقة معينة وقد تبين ان المعلمين الذين دائما يستخدمون الطريقة التقليدية المباشرة في التدريس فقد ادركوا ان التلاميذ عادة يتعلمون بصورة افضل عندما تتاح لهم فرص السؤال والاختيار والتجريب.

17-الصفات المثالية للمدرس:[1]

وفي دراسة هنري 1975 حيث طلب من المدرسين الانجليز ان يرتبوا كما ياي:

- الالمام بالموضوع.
- القدرة على اكتساب احترام التلاميذ.
- القدرة على توصيل الافكار .
- القدرة على تحمل العمل الشاق.
- معرفة التلاميذ.
- القدرة على التنظيم الجيد.
- القدرة على الايحء بالثقة.

وفي دراسة "دانيس" "كار فالهو" على طلبة حركة الانسان في لشبونة، اوضحت ان مفهوم المدرس الجيد لدى طلاب الكلية يتمثل في:

- القدرة التدريسية 75.4%
- الخصائص الشخصية والاتجاهات 64.2%
- الارتقاء بالتعليم وتنمية المهارات 22.6%

[1] عدنان درويش مرجع سابق ص51

18- علاقة المدرس باعضاء هيئة التدريس:

يعبر الوسط المدرسي بشكل عام عن تفاعل كافة الجهود الثقافية والتربوية في المدرسة في سبيل توفير مناخ تعليمي مناسب يسمح بتحقيق كافة الاهداف التربوية والتعليمية على افضل وجه، الامر الذي يشكل منظومة تربوية متكاملة الجوانب والابعاد، أي ما يطرا على هذه المنظومة من شانه التاثير على مخرجاتها ونتائجها فضلا عن التاثير على الالية التي تسيرها.[1]

19- انتاجية المدرس:

يفترض في المدرس ان يقوم بواجباته التعليمية بافضل مستوى مهني ممكن بهدف الارتفاع بمستوى التلاميذ في اعلى حد تسمح به قدراتهم لكن في واقع الامر ان هناك بعض المدرسين يقدمون القليل في سبيل تحقيق هذا الهدف وكثيرا ما نراهم يتقاعسون عن اداء مهامهم التعليمية كافة، او على وجه مرض .

ويتساءل "جونس" لماذا لماذا يعمد بعض مدرسي التربية البدنية والرياضية الى درجة الكره من داخل حجرة التربية البدنية الى طلاب الفصل وقليل ما يقوم بتدريس دروس التربية البدنية والرياضية وفقا للاسس الفنية والمهنية التي تعد لها؟

ويرى ان الاجابة ان الاجابة صعبة على سؤال كهذا، ذلك لكون الانسان له تركيبة نفسية ليست بالسهولة المتصورة، وبحكم اراء المدرس عدد من العوامل المؤثرة كالدافعية والانجاز والمناخ السائد في المدرسة وايضا اتجاهات زملائه من مدرسي المواد الاخرى وان كنا نرى ان جانبا هاما من اسباب هذه الشكوى يعود الى الموجهين انفسهم.

ولقد بحث "بوندر" قضية انتاجية المدرس فوجد ان المدرسن الذين بعملون في مدارس ذات مناخ مغلق يتغيبون باعذار مرضية اكثر من اقرانهم الذين يعملون في مدارس مناخ اداري منفتح.

---

[1] نفس المرجع ص52

20-تطبيع المدرس:[1]

ويعبر مصطلح تطبيع المدرس او تنشيطه اجتماعيا ومهنيا عن العمليات غير الرسمية لاعداد مدرسي التربية البدنية وكما ذكر "فيرمان" ان الخبرات المبكرة للمدرس قادرة بشكل كافي على مقاومة تاثيرات الاعداد المهني الاساسي بل ربما اثمر التطبيع المنظم (ما قبل الخدمة) اخفاق على مستوى التطبيع المهني وهو ما اكده لاوسن 1989.

وتطبيع المدرس في التربية البدنية عملية معقدة يشترك فيها العديد من العوامل المختلفة لخصها لاوسن1990 في:

- الحس الباد المشترك في التربية البدنية .
- الخبرات المبكرة في التربية البدنية.
- الاعداد المهني والرسمي.

21-الصعوبات التي تواجه مدرس التربية البدنية:

لتنفيذ برامج التربية الرياضية على اكمل وجه ولنستطيع مواجهة العمل بمشاكله كان لزاما علينا كابناء هذه المهنة النبيلة ان نعمل على الحد من تلك الصعوبات والمشاكل الملحة التي تعتبر من سبل النهوض بالمهنة والعمل على حلها بالطرق المنهجية والعملية الفعالة، وفيما يلي نجد اهم الصعوبات التي تواجه مدرس التربية الرياضية: [2]

أولا: صعوبات تتعلق بالامكانات المادية للمدرس:

- عدم كفاية الاجهزة والادوات في المدرسة :

تعد التسهيلات او الامكانات احد اهم مشكلات التربية الرياضية المدرسية وهذا قدر التربية الرياضية لان غيرها من المواد التربوية لا تحتاج الى ما تحتاج اليه

---

[1] نفس المرجع ص55

[2]زكية ابراهيم كامل مرجع سابق ص170.

التربية الرياضية من كم وكيف من هذه التسهيلات، ووجود الادوات والاجهزة بوفرة امر له قيمة كبيرة، وهو عامل مساعد في نجاح الدرس اذ بواسطة هذه الاجهزة يمكن للمدرس ان يقوم باوجه النشاط اكثر تنويعا كما يصبح العمل اكثر تشويقا ولكنه في نفس الوقت يتطلب تخطيطا دقيقا يزيد من مسؤولية المدرس في ادارة مدرسته، فهو يحاول ان يجعل النشاط حرا تلقائيا وفي نفس الوقت يحاول ان يفلت زمام النظام من يده فيصبح الامر اقرب الى الفوضى وقد تؤدي ذلك الى الاصابات والحوادث لذا كان من الواجب ان يكون المدرس ذا قدرة خاصة على التنظيم وحسن الادارة كما ان كثر من البرامج الممتازة للتربية الرياضية المعاصرة تدار بنجاح مع قدر غير كافي من الادوات والتسهيلات، فليست التسهيلات الانيقة هي التسهيلات الافضل، بل المهم ان تكون هذه التسهيلات فعالة وآمنة وجذابة للتلاميذ والاهم من ذلك هو قدرة المدرس على توظيف هذه التسهيلات توظيفا جيدا في المدرسة باوجهها المختلفة.

- عدم توفر الصيانة اللازمة للادوات والاجهزة:

كما من ضمن المشاكل المتعلقة بالامكانات ما يتصل بتشغيل وتوظيف هذه الامكانات وقد يوفر قدرا ملائم وربما كبير من التسهيلات في المدرسة ولكن قد لا يستطيع المدرس استخدامها او صيانتها وهي قضية تتعلق بكفاءة التاهيل للمدرس وحلها يكمن في الاشتراك في دورات التدريب للتعرف على طبيعة هذه الامكانات خاصة ان كان مستحدثة كاجهزة التدريب (المتعددة الاغراض) والاجهزة السمعية البصرية المستخدمة في تعليم الجوانب الحركية والمعرفية في التربية الرياضية

-تدخل ادارة المؤسسة في صرف الميزانية المخصصة للتربية الرياضية:

فميزانية التربية الرياضية لها مصدران اساسيان:

- اما بالاعتماد الحكومي او المنح والتبرعات ويجب ان توزع الميزانية طبقا للخطة على شراء

ما يلزم البرنامج او اصلاح وصيانة المتاح من الامكانيات .

- الملابس الرياضية .
- الرحلات المدرسية.
- الكتب والمراجع الرياضية لمكتبة المدرسة.
- الجوائز والهدايا
- الانشطة الداخلية والخارجية .

- عدم توفير اماكن لتغيير الملابس:

يؤدي ذلك الى خلع التلاميذ ملابسهم في الفصل، وهذا يؤدي الى ضياع فترة اطول من الوقت المخصص لهذا الغرض وبالتالي ضياع وقت كبير من الحصة كما ان ترك مىبس وادوات التلاميذ في الفصل بصورة غير منتظمة ممكن ان يؤدي الى فقدها لذلك يجب توفير مكان الخلع للملابس في كل مدرسة قريبة من الملعب حتى نقلل من الوقت الضائع من الدرس.

- عدم كفاية العائد المادي لمدرسي التربية الرياضية :

أي ضعف لدخل المدرس يؤدي الى اضطراره للعمل بعد وقت المدرسة في عمل آخر بعيد عن مجال عمله بل يمكن ان يفضله على عمله الاساسي لانه يعود عليه بالربح اكثر من عمله في مهنة التدريس ولذلك يجب على الجهات المسؤولة تحسين الوضع المادي لمعلم التربية الرياضية

ثانيا صعوبات تتعلق بالمناهج الدراسية:

المركزية في التخطيط ووضع المنهجية الدراسية:

اذاالردنا انتحدد على وجه الدقة الصورة الكلية للمنهج يمكن القول على انه يشكل مجموعة من العناصر والمكونات تشكل الاهداف العمة للمنهج ومحتواه من المادة العلمية والطرق والوسائل والانشطة التي يمكن استخدامها لتنفيذه وكذلك اساليب لتقويم التي يمكن استخدامها لتقويم التلاميذ لذلك يجب ان يشترك في تخطيط منهج

التربية الرياضية مدير التربية الرياضية ، ناظر المدرسة، معلم التربية الرياضية، بعض التلاميذ وبعد توضيح واجب كل منهم.

وخلاصة القول مهما تعددت مستويات تخطيط المنهج الا ويجب ان تكون مستويات متعاونة وليست مستويات متصلة وذلك لان تسلسل هذه المستويات من السلطة العليا الى ان تصل الى الفصل الدراسي في مدرسة محلية يجب ان يكون تسلسلا متعاونا وحتى يمكن وضع وتخطيط المنهج الجيد النموذجي الذي يستطيع ان يؤدي الى التكامل بينهما وفق تخطيط علمي دقيق.

-الزامية المنهج وتقييده بابتكار المدرسة:

ادى الزامية المدرس بانهاء منهج معين في فترة زمنية محددة الى حرمان المدرس من عملية الابتكار والنمو المهني والتي يجب ان يشعر بها في مهنته ودلك لعدم قدرته على الخروج خارج المنهج المحدد من قبل الوزارة ولان المنهج مخصص له حصص محددة المفروض ان ينتج فيها وليس هناك فرصة لابتكارات المدرس او الخروج عن حيز المنهج لان هناك رقابة على المدرس من قبل الوزارة (توجيه التربية البدنية) تتابعه تلزمه بالمنهج وانهائه في الوقت المحدد كما كون مادة التربية الرياضية غير اساسية في المدارس لا يعطى للمناهج اهمية كبيرة في التطبيق كما ادى عدم دخول التربية الرياضية ضمن المواد الاساسية في المدارس الى عدم الاهتمام بها لعدم وجود درجات محددة لها ذلك فهي ليست مادة رسوب او نجاح ولا تدخل ضمن المجموع فلا يهتم بها التلاميذ مثل المواد الاخرى كذلك تمثل ادارة المدرسة قرب نهاية العام الدراسي ان تعطي حصص التربية الرياضية الى مدرسي المواد الاخرى مثل الرياضة والعلوم واللغة العربية ...الخ، هذا ايضا لضعف موقف التربية الرياضية وان تكون مادة رسوب ونجاح حتى تجعل كل من التلميذ وايضا ادارة المدرسةتهتم بها.

ثالثا: صعوبات تتعلق بدروس التربية الرياضية:

- عدم مناسبة حجم المادة الدراسية بالزمن المحدد لها:

لكي يتحقق مستوى عال من التربية بالمدرسة يجب ان تكون المواد التعليمية في المناهج مناسبة في حجمها لقدرات التلاميذ وليس من السهل تحديد الحجم الصحيح للمادة، حيث هناك دائما الميل نحو وضع حجم اكبر للمادة في المناهج لذلك كان من الضروري اختيار حجم المادة بالقدر الذي يتناسب مع جدودها في اللحظة الزمنية وكذلك مع الامكانات المتاحة للمدرسة وخبرات المدرس، فيؤدي زيادة حجم المادة التعليميو بالمناهج الى مظاهر سلبية مثل:السطحية في تعلم النشاط واهمال تنمية القدرات البدنية والحركية وذلك نتيجة عدم توفر الوقت الكافي فيجب ان يكون هناك درجة معينة في اتقان الانشطة البدنية حتى يكون التدريس افضل، فاذا لم يتقن التلاميذ مثلا قدرا اساسيا من مهارات الالعاب وخططها فلا يمكن ان يحققوا الانسانية المطلوبة في الملعب وبالتالي لا يتوفر التحمل البدني الامثل لهم مما يؤثر سلبيا على تحقيق المستوى المطلوب للانماء القدرات البدنية وقد يسبب الحجم الكبير للمادة التعليمية عدم قدرة المدرس على تعليم بعض اقسامها في الوقت المحدد وترك بعضها بدون تعليم ومن ناحية اخرى يجب ان لا يقل حجم المادة التعليمية بالمناهج بحيث لا تعطى الفرصة الكاملة للتلاميذ لاكتساب خبرات كافية في الانشطة البدنية والرياضية وتكون نتيجة القصور في شمولية المنهج انخفاضا في مستوى تكييف الاجهزة العصوية وانطلاقا مما سبق يجب الا ننظر لها ايضا من جانب صعوباتها فالاشكال والحركات الصعبة في تكتيك العاب القوى والجمباز تحتاج الى زمن اكبر للتدريب عليها فيؤثر ذلك سلبا على العلاقة الديناميكية (المادة والزمن) وفي نفس الوقت لا تؤدى الانشطة البدنية الصعبة الى تحميل بدني كاف للتلاميذ ولذلك فمن الخطى عند وضع المناهج ان تتصور صعوبة المادة ، فتحقيق المستوى هو نتيجة التدريس الفعال، الذي يؤطد تشكيل

الحمل البدني المناسب ولذلك يجب ان يكون حجم وصعوبة المادة مناسبين لتحقيق ذلك.

-موقع درس التربية الرياضية من الجدول الدراسي:

ان مكان درس التربية الرياضية في الجدول الدراسي يعتبر من العوامل المحددة لتنفيذ الدرس، فاذا تواجد الدرس في الحصة الاولى، تكون بيولوجية التلاميذ في حالة هادئة كما ام سرعة التلبية ومرونتهم غير كافية ولذلك يجب ان ياخذ المدرس هذه المعلومة في الاعتبار عند تنفيذ مثل هذه الدروس وكذلك يراعي ما يلي ذلك من دروس في اليوم الدراسي، اما دروي التربية البدنية التي تؤدى في منتصف اليوم الدراسي، فيجب ان نراعي قدرات اداء التلاميذ الجسمية والذهنية والاجهاد الذهني نتيجة دروس سابقة يتيح الفرصة لمدرس التربية البدنية ان ينفذ تتسم بالحيوية في حركات قليلة من الجهد البدني هذا الروتين يمكن ان يقدم المدرس انشطة بدنية تحتاج ةالى قدرة كبيرة من الجهد البدني والذهني، اما دروس التربية البدنية التي تاتي في الجدول الدراسي بعد حمل ذهني عال كالاختبارات في المواد الاخرى او بعد عدة دروس مجمدة فيجب ان تكون معوضة للتعب الذهني وذلك باستخدام الحمل المتوسط ويكون في الشرح الطويل وتكون الانشطة ترويحية على شكل العاب ومسابقات وفي كلتا الحالتين يجب ان ينتهي الدرس بالتهدئة المناسبة في كون المدرس قادرا على تعديل دروسه بما يتفق في منتصف اليوم الدراسي اذ هي تسمح باستخدام افضل المؤثرات الايجابية للدرس، فاذا كان درس التربية البدنية في اخذ اليوم الدراسي فيمكن انهاء الدرس بحمل عال مرة اخرى.

-عدم وجود منهج خاص للدروس في الظروف الخاصة:

اذا تحسنت الاحوال الجوية واصبح الجو شديد الحرارة او شديد البرودة واشتدت الرياح وانهمرت الامطار، فان المعلم يجب عليه ان لم تكن بالمدرسة صالة للتدريب الرياضي ومجهزة بالادوات والاجهزة الرياضية ان يعدل ويغير كمن

بعض انشطة الدرس لمقابلة الظروف الجوية التي حدثت، ومن انجح الوسائل لمقابلة هذه الظروف الجوية ان يقوم المدرس بتحضير بضعة دروس للجو الحار واخرى للجو البارد وان يكون مستعدا لتدريسها في الظروف الطارئة.

- عدم كفاية عوامل الامن والسلامة:

على كل مدرس ان يراعي كافة العوامل التي تساعد على نجاح الدرس وتنفيذ برنامج المدرسةبما في ذلك مراعاة الامن والسلامة وعلى عاتق كل مدرس تقع مسؤولية ادبية وقانونية لحماية التلاميذ وفيما يلي بعض الاقتراحات المفيدة في هذا العصر:

- توفير الاشراف الملائم لكل الانشطة في كل الاوقات.
- التاكد من تقديم فترة احصاء ملائمة لاجسام التلاميذ تناسب اللعبة او مجموعة

الالعاب المزعم تقديمها لهم .

- يفضل تقسيم التلاميذ الى مجموعات متجانسة القدرات قبل الممارسة.
- تجنب التعب عن طريق التدرج بحمل اللعبة وخاصة تلك التي تتطف بالتحمل .
- تنظيم مساحة اللعب، بحيث تكون هناك مسافة مناسبة بين حدود الملعب وبين

الاسوار والمباني .

- يجب ازالة الاشياء غير الضرورية والعوائق من مساحة اللعب.
- يجب ان يخلع التلاميذ الساعات والخواتم والسلاسل وما شابه ذلك قبل اللعب مع تامين ارتداء النظارات .

-صعوبة تعرف المدرس على قدرات التلاميذ:

على المدرس ان يساعد التلاميذ على تحديد غرضا له معنى، وعلى المدرس ان يساعد التلاميد على توفير اغراض مناسبة وواقعية، فلاغراض الغير واقعية قد تؤدي الى مستوى منخفض في الاداء والى فقدان الدافعية، كما يلزم ان يتعرف المدري على قدرات تلاميذه ليساعدهم على تحديد اغراض تتماشى مع خبراتهم السابقة، فاذا وجد المدرس تلميذا لا يرغب في المشاركة في الدرس فقد يكون ذلك بسبب انخفاض الدافعية وقد يحتاج التلميذ الى عمل اكثر سهولة يمكن ان يؤيه ويمكن ان يدرك فيه فرص النجاح الكامل او قد يكون محتاجا الى التشجيع والمساندة فالمدرس هو الذي يمكن ان يتفاعل مع لتلميذ ويحدد الاجراءات الاكثر مساعدة له مع اساليب فهمه للتلميذ

رابعا:صعوبة متعلقة بالاعداد المهني لمدرس التربية البدنية والرياضية:

-عدم وجود دورات صقل للمدرس:

تؤدي عدم وجود دورات صقل للمدرس الى نسيانه المادة او عدم الاطلاع على كل ما هو جديد في المادة والاساليب الحديثة في التدريس والتدريب وهذا بدوره يؤدي الى ضعف المدرس في مادته وعدم تمكنه منها لذلك يجب ان يكون هناك دورات صقل من قبل الوزارة لكل فترة زمنية محددة لكل مدرس والتي تعتبر بمثابة دورات تنشيطية له تطلعه على كل ما هو جديد في المادة

-عدم وجود التوجيه الكافي للمدرس من قبل الادارة القائمة على التوجيه:

أي عدم وجود متابعة دائمة للمدرس من قبل توجيه التربية الرياضية فالموجه ياتي الى المدرس على فترات بعيدة يحددها معه أي ان المدرس تعلم الوقت الذي ياتي فيه الموجه ويحضر ما يريده وهذا طبعا لا يحقق المرجو من عملية التوجيه،

لعمل التوجيه يجب ان يكون بمثابة المشرف على المدرس وياتي فجاة على المدرس حتى يتابع عمله على مدار السنة وان تكون عدد ادوار الاشراف كثيرة ومتقاربة حتى يشعر المدرس بان هناك اشراف عليه كما ان الموجه لا يعتبر مشرف فقط، على ما حققه المدرس، ولكنه يجب ان يوجه الى ما يجب ان يفعله وعلى الاخطاء التي يرتكبها ليتلقاها ويصححها.

خلاصة:

بعد التطرق والتعرف لمهنة التربية الرياضية والبدنية، نشاتها ومعاييرها، تناولنا الاستاذ من حيث طبيعة عمله، دوافع اختياره للمهنة، شخصيته، سواء المثالية والقيادية ، الصفات الواجب توفرها فيه والصفات المثالية، وتطرقنا بعدذلك الى المسؤوليات والواجبات الملقاة على كاهله والتي بدت قليلة فانها صعبة نوعا ما، ووصفنا المدرس الكفء كيف يكون وماذا يفعل، وكفايته في المدرسة والطرق التي يستخدمها وعلاقته باعضاء هيئة التدريس وتناولنا مصطلحين جديدين انتاجية المدرس والتي تدل على القيام بالواجبات التعليمية بافضل مستوى مهني ممكن وذلك من اجل الوصول بالتلاميذ الى اظهار اقصى حد تسمح به قدراتهم وتطبيع المدرس، والتي تعير على الخبرات المبكرة ودورها على مقاومة تاثيرات الاعداد المهني الاساسي والاخفاق الذي يمكن ان يحقق التطبيع المنتضم على مستوى التطبيع المهني وتناولنا في الاخير الصعوبات التي تواجه استاذ التربية البدنية والرياضية.

الفصل الرابع

المردود الوظيفي

تمـــهيد:

يعتبر المردود الوظيفي أحد أهم المقاييس التي تساعد في الحكم على فعالية الأفراد في أداء مهامهم من حيث الكفاءة والنجاح في إنجاز العمل المطلوب سواء في المجال الاقتصادي أو الإداري، كما تعتبر عملية تقويم المردود الوظيفي عملية مهمة تهدف أساس إلى تقدير الفرد من حيث الفعالية والقدرات التي يقدمها داخل منصب عمله، وكذلك تقدم مساعدة للإدارة، عند قيامها باتخاذ القرارات التي تخص موظفيها وتهمهم في مسارهم الوظيفي أثناء مزاولتهم مهامهم اليومية، ونخص استاذ التربية البدنية و الرياضية كنموذج

لذا ارتأينا أن نقدم في هذا الفصل المردود الوظيفي بصفة عامة، والسلوكات التي تميزه، وبعض الضوابط والاعتبارات الهامة في قياسه إلى جانب التعرف على أهم الطرق المساعدة في عملية القياس والتقويم.

1- تعريف المردود الوظيفي:

عند التمعن والنظر في أهم التعريفات التي أعطيت للمردود، من خلال الموسوعات والقواميس نجد أن المردود هو:

* من الناحية الاقتصادية: القيمة المنتجة الصافية مقاسة بالمقارنة مع وسائل الإنتاج المستعملة [1].

* من الناحية الإدارية والمالية: يعتبر المردود الأثر والناتج لمجهود عامل أو موظف ما، وهو القيمة أو النتيجة الصافية لعمل ما في وقت معين[2].

كما يعرف المردود الوظيفي على أنه "الأثر الصافي لمجهود موظف خلال فترة عمله"[3].

وبمعرفة مدى قدرات العامل ومجهوداته في منصب عمله، إضافة إلى توفر الوسائل المستخدمة في العمل، دون أن ننسى فهم وتفكير وإدراك العامل بعمله.

هذا يعني أن المردود الوظيفي ناتج لتدخل عدة عوامل هي: جهده ومدى إدراكه لعمله بالإضافة إلى توفر وسائل العمل، ومن هنا يظهر لنا أن تكوين المردود الوظيفي يقوم على ثلاثة عوامل:

- ✓ جهد العامل في عمله.
- ✓ مدى إدراكه وفهمه لعمله.
- ✓ توفر الوسائل وموارد العمل.

والمقصود بالجهد هو كمية الطاقة البدنية والعقلية التي يصرفها العامل لتقديم عمله على أكمل وجه.

---

1 - CD.ROM le Petit Robert. Dictionnaire

2 - CD.ROM Microsoft Corporation.1993-2003.

3 - د. راوية محمد حسن، إدارة الموارد البشرية، المكتب الجامعي الإسكندرية، 1998، ص217.

بينما نفهم أن إدراك وفهم العامل لعمله هو إدراكه للاتجاه الذي يجب أن يسير فيه والذي يجب أن يصرف فيه طاقته، وأهم العمليات التي يجب أن يقوم بها حتى يحصل على نتيجة مرضية.

2- مفهوم تقويم المردود الوظيفي:

إن نظام تقوم المردود الوظيفي يسعى أساسا إلى تحسين ورفع مردود الموظف في مجال عمله، ويجعل خدمته لغيره أعلى وأكبر جودة، كما يوفر هذا النظام الكثير من المعلومات الهامة للمسؤولين في الإدارات، التي تساعد في الكشف على الضعف والقوة في الوظيفة أو عمل ما، كما يكشف عن مدى ملائمة السياسات التي يتبعها المسؤولون في اختيار وتنظيم وترقية وتخطيط القوى العاملة، كما أمه وسيلة هامة في اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بشؤون الموظفين كالنقل والترقية.

ومن بين التعريفات التي قدمت في شأن تقويم المردود الوظيفي، تعريف سكينبر وبيتي"بأنه عملية ملاحظة وتحديد وقياس وتطوير سلوك الإنسان في المنظمة"[(1)]

كما رأى" يسزلابي وولاس " بأن تقويم المردود الوظيفي:" هو العملية التي بواسطتها تحصل التغذية العكسية الفعالة لموظفيها"[(2)].

كما رأى بعض الدكاترة العرب أمثال:

د. محمد عبد ا الرعي:"على أنها عملية إدراكية يقوم بها المدير بتحصيل نتائج الماضي، من أجل الوصول إلى تحسين مستوى المستقبل"[(3)].

ويرى الدكتور سلامة سهيل:"على أنه عملية مستمرة لتحديد وقياس مستوى العمال في فترة زمنية معينة، ومحاولة تطوير هذا المستوى من خلال مساعدة العاملين

---

[1]- د. على بن صالح الفرعان، إدارة البرامج العليا، المملكة السعودية، 1998، ص25.

[2]- د.علي صالح الفرعان، نفس المرجع،ص26.

[3]- د. علي صالح الفرعان، نفس المرجع، ص27.

على اكتشاف الطاقات والإمكانيات المتاحة لديهم لتحقيق أهدافهم وأهداف المنظمة"[1].

3- أهداف تقويم المردود الوظيفي:

تعتبر عملية تقويم المردود الوظيفي عملية هامة وأساسية في مجال الإدارة من جهة والفرد العامل فيها من جهة أخرى، إذ من خلال عملية التقويم يمكن لها معرفة الموظفين الأكفاء والمنتجين والعمل على تشجيعهم، ومساعدة الموظفين المتوسطين على التقدم والرقي وإعطاء فرصة للموظفين الآخرين للحصول على دورهم في إثبات قدراتهم، وجدارتهم في العمل والإنتاج.

إن تقويم المردود الوظيفي لكل عامل عملية هامة في حياة كل موظف فلا بد أن تكون هذه العملية صادقة، عادلة وموضوعية وهادفة حتى تؤتي ثمارها، وتغيير سلوك الفرد في العمل نحو الأحسن.

وعملية التقويم للمردود الوظيفي للعامل تهدف إلى: [2]

* تزويد متخذي القرارات في المؤسسات بمعلومات حول سير العمل وأداء العامل ومردوده.

* يساعد على التحكم والحكم على مدى إسهام العاملين في تحقيق أهداف المؤسسة وعلى إنجازهم الشخصي.

* يشكل أداة لتقويم ضعف بعض العاملين، واقتراح إجراءات لتحسين أدائهم.

* يساهم في اقتراح المكافآت المالية المناسبة للعمال، من خلال المعلومات التي يتحصل عليها من تقويم المردود.

---

[1]- د. علي صالح الفرعان، نفس المرجع، ص29.

[2]- د. عبد اللطيف وليد،مجلة الإدارة العامة، العدد49، مطبعة الإدارة العامة، 1986، ص27.

* الكشف ومساعدة العاملين على معرفة قدراتهم، واقتراح إمكانية ترقيتهم لوظيفة أعلى. * تزويد الإدارة بمعلومات حول أوضاع العمال ومشاكلهم لمساعدتهم على رفع مردودهم.

* حماية المواطنين من سوء تصرف أو عدم كفاءة الموظف الذي يتصلون به لقضاء أعمالهم.

* يساهم في إشعار الموظفين بالمسؤولية، فعند شعور الموظف بأن عمله مراقب من طرف رئيسه أو مديره، فإنه سيقدم كل ما لديه لرفع مردوده في مجال عمله.

* يسهم في تزويد مسؤولي إدارات القوى البشرية بمؤشرات تسهل عملية الاختبار والتعيين في المؤسسة[1].

* وسيلة تساعد على الحكم على إمكانيات تثبيت الموظفين المعينين حديثا ومازالوا في فترة التجربة.

* تفيد في تخطيط القوى البشرية في المؤسسة، فهو يشكل أداة مراجعة لمدى توفر القوى البشرية ومؤهلاتها واقتراح لإحلال قوى جديدة[2].

4- عناصر تقويم المردود الوظيفي:

نعني بعناصر التقويم مجموعة الصفات والمميزات التي يتكون منها المردود العالي للعمل والتي بناءا على مدى توفرها في موظف ما نحكم عليه ونقوّم مستوى كفاءته في عمله ووظيفته كما أنه لا بد أن تكون هذه العناصر مرتبطة بالمردود ارتباطا مباشرا، أي المردود نفسه للوصول إلى أعلى درجة من الموضوعية، كما ينبغي التركيز على العناصر المرتبطة بالمردود أكثر من الاهتمام بالصفات الشخصية للموظف لأن هذه الأخير تتغير من فترة لأخرى.وفي هذا الصدد تعددت الآراء في هذه العناصر وفي عددها الذي يفترض استخدامه في

1- نفس المرجع، ص28.

2- د. علي صالح الفرعان، مرجع سابق، ص29

عملية التقويم، ففي دراسة أجراها "لازار" على عدد من المنظمات في الولايات المتحدة الأمريكية وجد أن هناك عناصر أكثر استخداما وهي[1] ممثلة في الجدول التالي:

جدول رقم(01): يمثل عناصر تقويم المردود حسب "LAZER"

العناصر	النسبة%
المعرفة بالعمل	%80
القيادة والتأثير	%62
نوعية العمل	%57
كمية العمل	%57
التعاون	%57
التصرف	%54
الابداع	%51
الاعتماد عليه	%51
تقويم وتقرير المرؤوس	%46

وفي دراسة أخرى أجريت على مؤسسات حكومية في الولايات المتحدة الأمريكية قام بها "HOLLEY ET FIELD"، وجد أن عناصر تقويم المردود المستخدمة ونسبة استخدامها سواءا في النماذج المعدة للمشرفين أو النماذج المعدة لغير المشرفين هي[2]:

---

[1]- د. علي صالح الفرعان، نفس المرجع، ص30.

[2]- د. علي صالح الفرعان، نفس المرجع، ص34.

جدول رقم (02): يمثل العناصر المعدة والنماذج المعدة بالمسبة المؤوية.

العناصر	في النماذج المعدة للمشرفين	لغير المشرفين
نوعية وكيفية العمل	%59	%67
كمية العمل	%49	%57
المعرفة بالعمل	%36	%33
التصرف	%41	%28
عادات العمل	%33	%39
درجة الاعتماد على الموظف	%33	%33
التنظيم والتخطيط	%31	%42
القدرة على الإشراف	%21	%42
التعاون	%21	%26
الحضور	%21	%26

وفي آخر هذا، فإن اختيار عناصر التقويم بالضرورة يكون أساساً اختيار للعناصر الضرورية والمهمة والتي تفيد في تحقيق نجاح العمل ورفع المردود العمالي.

5- معايير تقويم المردود الوظيفي:

إن المقصود بالمعايير هو المستويات التي يعتبر عندها المردود والأداء مرضيا، ويجب أن تكون هناك معايير لتقويم مردود الموظفين، ويجب وضع هذه المعايير قبل البدء في عملية التقويم حتى تكون أساسا مساعدا للمقارنة بالمردود

الفعلي للموظف كما يجب وضع هذه المعايير على أساس دراسة وتفهم لمتطلبات كل عمل(1).

5-1- المعاير الانسانية:

هي التي يظهر الفرد من خلالها تعامله اليومي مع الآخرين من حوله من مديرين، رؤساء، زملاء ومراجعين بالإضافة إلى قدرته على دفع زملائه وحثهم على الإنجاز، أو تشجيع من تقع عليه مسؤوليتهم من الموظفين الآخرين، وتعتبر علاقته الإيجابية مع غيره من الزملاء مقياسا هاما للنجاح أو فشل عمله.

5-2- المعاير الشخصية:

هي التي تساهم في توقع مدى نجاح أي موظف، وتتجلى في مقدار الجد والاجتهاد الذي يظهره الموظف، مدى تصميمه على النجاح وتحقيق الذات، ومدى تنوع الطرق التي يتعامل بها مع الغير لإنجاز مهامه، إلى جانب معيار البراعة واللباقة التي يظهرها الموظف في المواقف التي تتطلب ذلك بالإضافة إلى التعاون مع الزملاء، وتقبل النقد والتوجيه.

5-3- المعايير العملية(المهنية):

هي قدرت الموظف على القيام بواجباته المكلف بها دون أي خلل إلى جانب قدرته على حل المشاكل التي تواجهه أثناء عمله، وتهدف هذه المعايير العملية إلى إنجاز أهداف المؤسسة، كما تهدف إلى إبراز نوعية هذا الإنجاز وتحديد زمن وسرعة ودقة الإنجاز، وحل مشكلات عملية الإنجاز، ومن بين هذه المعايير أيضا قدرت الموظف على تفويض المسؤولية للموظفين الأقل درجة منه ليقوموا بمهام إضافية.

6- طرق تقويم المردود الوظيفي:

1- د. صالح الشنواني، إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية، مؤسسة ، ص34.

لقد تنوعت الطرق وتعددت في مجال تقويم العامل والموظف داخل عمله، فمنها ما هو معقد ومنها ما هو بسيط، ومنها ما يستخدم لغرض واحد ومنها متعدد الأغراض، ونظرا لتعدد الطرق واختيار بعض الدارسين في علم الإدارة بعض هذه الطرق للنجاح الذي سجلته في مكان استخدامها ورفع مستوى بعض الموظفين.

لكن نجاح طريقة ما في مجال معين لا يعني نجاحها دوما وفي كل المجالات، فقد تفشل إحدى أحسن طرق التقويم في مجال غير المجال الذي نجحت فيه، ومن بين هذه الطرق التي استعملت في تقويم الموظفين نجد:

6-1- طريقة ترتيب الموظفين:

تتمثل هذه الطريقة في أن المدير أو الرئيس يقوم بترتيب الموظفين حسب كفاءة كل واحد بصفة تنازلية، من الأحسن إلى الأضعف، بإعطاء الموظف الجيد رقم (01) وإعطاء الأضعف الرقم الأخير الذي يمثل عدد الموظفين، ومن بعد ذلك يقوم بترتيب العمال الآخرين بين هذه المجال تنازليا(1).

لكن من بين سلبيات هذه الطريقة كونها محدودة القدرة في حالة كثرة عدد الموظفين في أحد الأقسام وصعوبة التطبيق، كما لا يمكن اتضاح الفرق الذي على ساسه أعطي ترتيب أحد الموظفين من أجل تحسين هذا الضعف، ومن جهة أخرى تدخل الحيز الشخصي عدد بعض المراقبين(2).

نموذج لجدول التقويم بالترتيب للموظفين

	الموظفون الخاضعون للتقويم				
عناصر التقويم	أ	ب	ج	د	هـ

1- د. لطفي كامل، العامل في مجلس الإدارة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ص24.

2- د. محمد ماهر الصوان، مجلة الإدارة العامة، العدد76، مطبعة الإدارة العامة، الرياض، 1992، ص12.

كمية الانتاج	3	1	5	2	4
جودة العمل	1	2	4	5	1
تحمل المسؤولية	1	2	4	5	3
المواظبة على العمل	3	5	2	1	4
العلاقة مع الرؤساء	2	5	4	1	3
العلاقة مع الزملاء	3	2	4	1	5
المجموعة والترتيب	14 الأول	18 الثالث	23 الخامس	15 الثاني	20 الرابع

جدول رقم (03): يمثل التقويم بالترتيب للموظفين.

6-2- طريقة المقارنة الازدواجية:

يتم في هذه الطريقة تقويم العامل بصفة فردية مع جميع العمال الذين لهم نفس الوظيفة بحيث تتخذ مرتبة وفق المجموعة التي تنتمي إليها[1].

الموظفون	الموظف (أ)	الموظف (ب)	الموظف (ج)	الموظف (د)
الموظف (أ)		+	+	+
الموظف (ب)	-		+	-
الموظف (ج)	-	-		+
الموظف (د)	+	+	+	
المجموع	1-	1+	3+	1+
الرتبة	الثالث	الثاني	الأول	الثاني

6-3- طريقة قوائم للمراجعة:

---

[1] - د. محمد الباشا، د. رياض الجلبي، إدارة الموارد البشرية، دار صفاء للنشر، عمان، ط01، 200، ص79.

وهي من أحدث الطرق في تقييم العامل، يتم فيها إعداد مجموعة من الأسئلة تتعلق بسلوك الفرد داخل منصب عمله، ويتم التقييم بوضع علامة أمام كل سؤال إما [نعم] أو [لا] حسب الرأي الشخصي للمراقب، وتكون العملية بطريقة سرية في بعض الحالات أنجع وأحسن مردودا.

❖ نموذج من عملية التقييم بهذه الطريقة[1]:

	نعم	لا
- هل العامل مهتم بعمله		
- هل معرفته بالعمل واسعة.		
- هل جودة عمله عالية.		
- هل يواظب العامل على الوقت.		
- هل هو جدير بالمسؤولية.		
- هل يحترم مرؤوسيه.		
- هل هو يقض أثناء العمل.		
- هل سرعة قيامه بالعمل مميزة.		
- هل له استعداد للعمل تحت الضغط.		
- هل هو محافظ على وسائل العمل.		

بالرغم من أن هذه الطريقة تعطي نظرة واسعة للمدير على صفات عماله وأهم النواقض التي يعانون منها، إلا أنها تعاني من عدم الدقة في الإجابات التي يقدمها المراقب، إما لتحيزه أو لعدم قدرته على إعطاء التقييم الصحيح والدقيق للعامل،

[1] - د. أحمد القطامين، د. مهدي حسن زويلف، الرقابة الإدارية، مكتبة الفلاح للنشر، دار حين، 1995، ص380.

كذلك لا مجال للإجابات الوسطية بل تعتمد على إجابات قطعية لذا فهي إما تظلم العامل أو تعطيه تقيما بعيدا عن مردوده الفعلي[1].

6-4- طريقة التدرج:

وفقا لهذه الطريقة يتم وضع تصنيفات للأفراد العاملين، يمثل كل تصنيف درجات معينة للمردود، فقد تكون هناك ثلاثة تطبيقات كالآتي: مرضي، متميز، غير مرضي، أو تضع الإدارة درجات القياس بمفردها[2].

كما تستعمل هذه الطريقة بصفة أخرى وذلك عن طريق تحديد الصفات والخصائص المتعلقة بالعمل، وتكون لكل صفة درجة مختلفة مرقمة أو مصنفة بشكل متسلسل وبناء ويقيم الفرد وفقا لدرجة امتلاكه لهذه الأصناف أو الخصائص المسجلة في كشف التقييم.

1- نفس المرجع، ص 382.

2- د. محمد الباشا، د. رياض الجلبي، مرجع سابق، ص 80-81.

نموذج عن طريقة التقييم بالتدرج[1]:

الصفات والخصائص المرقمة والمراقبة	10 متميز	08 جيد	06 مرضي	04 متوسط	02 غير مرضي	المعدل %
كمية العمل	×					10
نوعية العمل		×				08
المعرفة بالعمل			×			06
المظهر العام للعامل			×			04
5- التعاون						04
6- العلاقة مع الرؤساء		×				08
7- الحرص على الإلتزام بالعمل	×					10
8- إقتراح والمساهمة بالأفكار					×	02
المجموع	20	16	6	8	2	52

الجدول رقم (05): يمثل التقييم بالتدرج.

[1] - د صلاح الشنواني، مرجع سابق، ص303.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

1-الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية من بين الطرق والمناهج العلمية المتبعة من اجل الوصول الى نتائج مضبوطة ودقيقة انطلاقا من مباديء منهجية لدراسة علمية والاهداف التي اردنا الوصول اليها من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية هي

- التاكد من ثبات الاختبار
- معرفة مدى تحقيق وانجاز الاختبار
- معرفة مدى وضوح الاختبار
- معرفة المشاكل والصعوبات التي قد تواجهنا خلال الدراسة بالاضافة الى معرفة مختاف العمليات الاحصائية المستعملة للحساب وهذا ما يسهل علينا التعامل معها اثناء اجراء الدراسة الاساسية.

2- عينة الدراسة:

بالسبة فيما يخص الدراسة الاستطلاعية ولبحث عن ثبات الاختبار نستطيع تطبيق هذا الاختيار على عينة دراسة يتراوح عددها من 10 الى 20 شخص لدراسة مستقبلية يتراوح عددها من 100 الى 2000 شخص، ولهذا قدرت عينة الدراسة الاستطلاعية والمتكونة من 07 أشخاص تمثل تقريبا 30% من عينة الدراسة تم اختيارها بطريقة عشوائية طريقة الاختبار واعادة الاختبار طبقت في مدة 14 يوما.

3- وسائل الاختبار:

وضع اختبار القلق كحالة وكسمة كل من (تشارلز سبيلبلجر) و"ريتشارد جورسوش" و "روبرت لوشن" بعنوان "State Trait Anxiety Inventoy " "STAI " سنة 1966 وقام باعداد صورة الى العربية الدكتور محمد حسن علاوي ويتضمن هذا الاختبار مقياسين منفصلين للتقرير الذاتي لقياس مفهومين مختلفين للقلق هما:

- قلق السمة
- قلق الحالة

ويتكون مقياس القلق كسمة من 20 عبارة، وفيها يطلب من الفرد ان يصف كيف يشعر بصفة عامة ومقياس القلق كحالة يتكون ايضا من 20 عبارة، ولكن التعليمات تتضمن وصف الفرد لشعوره في لحظة معينة من الوقت وتسجل درجات الاختبار كما يلي: يتراوح مدى الدرجات لكل مقياس من المقياسين ما بين 1 كحد ادنى الى 4 كحد اقصى حيث: $\frac{1+4}{2}=2,5$ وهو المعدل الذي يعرف من خلال مستوى القلق عند تطبيق الاختبار ويستجيب الفرد لكل عبارة بتقييم نفسه على مقياس مدرج من 4 تدريجات هي:

بالنسبة لمقياس القلق كحالة:

- ابدا: نقطة واحدة
- بدرجة قليلة: نقطتين
- بدرجة متوسطة: ثلاث نقاط
- بدرجة كبيرة: اربع نقاط

بالنسبة لمقياس القلق كسمة:

- ابدا تقريبا: نقطة واحدة
- احيانا: نقطتين
- غالبا: ثلاث نقاط
- دائما تقريبا اربع نقاط

حيث يوجد في عبارة مقياس القلق كحالة عشرة (10) عبارات تقيم بنفس الدرجات وعشرة (10) عبارات يتم تقييمها بصورة معكوسة وثلاث عشرة(13) عبارة تقيم بصورة مباشرة وبذلك تتغير اوزان الدرجات على الاستجابات المرقمة راقام 4.3.2.1 في العبارات العكسية لتصبح 1.2.3.4 على الت0 الي والعبارات المعكوسة في العبارات هي:

- في مقياس القلق كحالة: 20.19.16.15.11.10.8.5.2.1.

- في مقياس القلق كسمة: 19.16.13.10.7.6.1.

4- اجراءات الدراسة:

عند بداية الاختبار كان لزاما علينا توزيع اوراق الاجابة المعدة مسبقا حيث بدانا بتطبيق مقياس القلق كحالة اولا ثم كسمة ثانيا وبفضل هذا الاجراء عند تطبيق المقياس معا بعد توزيع اوراق الاجابة على كل استاذ بدانا بشرح طريقة العمل بصورة ميسطة وواضحة وبالتالي تكون الاجابة بصورة سليمة حيث يقوم الباحث بطرح السؤال ويطلب من الاستاذ وضع علامة x في الخانة المناسبة على يسار العبارة المقابلة لرقم السؤال وتكون اما: ابدا، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة،هذا بالنسبة لقلق الحالة، وتكون اما ابدا تقريبا، احيانا، غالبا، دائما تقريبا، بالنسبة لقلق السمة، وقد طبقنا الاختبار في مرحلتين مختلفتين والهدف من ذلك هو:

-التاكد من مدى صدق الاختبار وقياس نسبة ثباته

-تفادي وتجنب الاخطاء المحتملة عند انجاز الدراسة الاساسية

-كانت المدة قبل الاختبار القبلي والبعدي 14 يوما وهي مدة كافي لمعرفة مدة ثبات الاختبار

5- العمليات الاحصائية المستعملة:

من اجل استخراج النتائج التي نحتاجها في دراستنا قمنا بتطبيق العمليات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي:

يرمز له ب "س" ويكتب بالصيغة التالية:

$$س = \frac{مج_{س}}{ن}$$ [1]

حيث: مج $_{س}$ مجموعة القيم (س$_1$+س$_2$.......+س$_ن$)

ن:عدد طبيعي

س: المتوسط الحسابي

[1] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان "القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة ط3 1996 ص225

-الانحراف المعياري:

يحسب لمعرفة مدى تباعد او تقارب المجموعة عن الوسط الحسابي ويرمز له ب: "ع" ويكتب بالصيغة التالية: [1]

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س - س')^2}{ن}}$$ حيث ع: الانحراف المعياري

س: مفردات العينة (قيم عددية)

س': المتوسط الحسابي

(س- س'): مجموع مربع هذه الانحرافات

ن: عدد طبيعي

-معامل الارتباط:

يحسب معامل الارتباط لمعرفة مدى ثبات وصدق الاختبار ومقدار العلاقة ين مجموع الاختبارات وبين اختبارين ويركز له ب: "ر" ويكتب بالعلاقة التالية: [2]

$$ر = \frac{مج(س - س').(ص - ص')}{\sqrt{مج(س - س')^2 . مج(ص - ص')^2}}$$

حيث: مج(س-س') . مج(ص-ص'): مجموع حاصل ضرب الانحرافات

س': المتوسط الحسابي للمتغير س

ص': المتوسط الحسابي للمتغير ص

مج(س-س')^2: مجموع مربعات انحرافات قيم "س" عن متوسطها الحسابي

مج(ص-ص')^2: مجموع مربعات انحرافات قيم "ص" عن متوسطها الحسابي

---

[1] محمد حسن علاوي المرجع السابق ص284 .

[2] نفس المرجع ص284

جدول رقم 01:

مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للحالة والسمة

الرقم	دراسة قبلية		دراسة بعدية	
	حالة	سمة	حالة	سمة
1	2.4	2.35	2.4	2.15
2	1	1.25	1.4	2.55
3	1.55	1.15	2.35	2.65
4	1.6	2.1	2.9	1.95
5	2.05	2.25	2	2.2
6	2.3	2.15	1.9	2.15
7	1.65	2.85	1.85	1.75
المتوسط الحساي	1.792	2.014	2.114	2.2
الانحراف المعياري	0.453	0.343	0.446	0.478
معامل الارتباط كحالة	0.3043			
معامل الارتباط كيمة	0.3995			

-ثبات نسبي بالنسبة للحالة

-ثبات موضوعي بالنسبة للسمة

هذا يعني ان هناك ثبات في الاختيار لانه ما ياخذ بعين الاعتبار هو السمة ونسبة ارتباطها تقريبا هو 0.7 وهي قريبة من الواحد .

اما الحالة فهي متغيرة حسب الظروف

والتي بدورها لا تكون ثابتة بل متغيرة.

الفصل الثاني
الدراسةالأساسية

1- الدراسة الاساسية:

في هذا الفصل سنتطرق الى مجالات الدراسة الميدانية والمتمثلة في المجال الجغرافي والمجال الزمني بالاضافة الى عرض الاجراءات المنهجية والمتمثلة في: طبيعة المنهج وعينة البحث ثم تحديد ادوات جميع البيانات وقبل التطرق الى مجالات الدراسة الميدانية واجراءاتها المنهجية يجب اولا ان نذكر فروض الدراسة التي تم عرضها سابقا وهي:

1. ييساهم النشاط البدني والرياضي لاستاذ ت.ب.ر في التقليل من الضغطه النفسي
2. الن.ب.ر ينعكس بشكل ايجابي على المردود الوظيفي لاستاذ ت.ب.ر.

2- منهج الدراسة:

ان طبيعة الظواهر الاجتماعية تتطلب استخدام مناهج شتى لمعالجتها لان المنهج اساس البحث العلمي فالمنهج هو الطريقة التي تواجه الباحث في دراسة مختلف مراحل بحثه، ولان الاشكالية هي التي تحدد او تفرض المنهج المتبع والمناسب لحلها، ارتأينا ان نستخدم في بحثنا هذا المنهج الوصفي والذي يقوم على وصف ما هو كائن وتحليله ثم تفسيره لمحاولة اختبار الفروض المطروحة.[1]

3- مكان الدراسة الميدانية:

تمت الدراسة الميدانية في :- 05 ثانويات و 05 اكماليات بولاية الشلف.

- 05 ثانويات و 05 اكماليات بولاية الجزائر.

4- وصف العينة وطريقة اختبارها:

من اجل الاجابة على الفروض المطروحة اخترنا عينة محددة من المجتمع الاصلي للدراسة، وهذه العينة عبارة عن أساتذة تعليم ثانوي او اساسي، من المدينة او الريف، حيث تعتبر هذه العينة كمجتمع مصغر تتوفر فيه مواصفات وخصائص المجتمع

[1] Mihel Beaud L art da la these et de covote paris 1985.

الاصلي وكان اختيار العينة عشوائيا، وقد تم تطبيق الاختبار على 30 استاذ سواءا كانوا أساتذة التعليم الاساسي او الثانوي من المدينة او الريف .

5-تطبيق الاختبار:

بعد اكتسابنا لنوع من التجربة من خلال الدراسة الاستطلاعية التي سهلت لنا التعامل مع الاساتذة قمنا بتطبيق الاختبار في الدراسة الاساسية على عدة مراحل حيث ركزنا على ان تكون كل مرحلة مخصصة لدرجة علمية معينة حيث استوفينا الدراسة على اساتذة التعليم الثانوي ثم الاساسي والتمركز الجغرافي أي على أساتذة المدينة ثم أساتذة الريف وهذا حتى يسهل علينا العمل وعند توزيع الاستمارات على الاساتذة قمنا بالتاكيد على نقاط معينة منها:

- لابد ان تكون الاجابة فردية لكي لايؤثر الاساتذة على اراء بعضهم
- غير مقيدين بوقت محدد للاجابة (ياخذ كل استاذ الوقت اللازم للاجابة على كل سؤال)
- في مقياس القلق كحالة يطلب من الاستاذ ان يصف شعوره في لحظة معينة من الوقت
- في مقياس القلق كسمة يطلب من الاستاذ ان يصف شعوره بصفة عامة
- عدم ترك أي اجابة دون الاجابة عليها
- عدم الاجابة على السؤال الواحد مرتين

6-الوسائل الاحصائية المستعملة:

بالاضافة الى العمليات الاحصائية التي تم استعمالها في الدراسة الاستطلاعية قمنا باستعمال الاختبار "ت" [1] للمقارنة بين أساتذة من ناحية الدرجة العلمية (بين أساتذة التليم الاساسي واساتذة التعليم الثانوي) وبين الاساتذة من ناحية التموقع الجغرافي او مكان التواجد (أساتذة المدينة واساتذة الريف).

[1] محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان "القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي" مرجع سابق ص284.

$$ت = \frac{\left(\overline{س_1} - \overline{س_2}\right)}{\sqrt{\frac{ع_1^2}{ن_1} + \frac{ع_2^2}{ن_2}}}$$

حيث: $س_1$: يعبر عن المتوسط الحسابي للقيمة الاولى

$س_2$: يعبر عن المتوسط الحسابي للقيمة الثانية

$ع_1$: يعبر عن الانحراف المعياري للمجموعة الاولى

$ع_2$: يعبر عن الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

$ن_1$: عدد قيم المجموعة الاولى

$ن_2$: عدد قيم المجموعة الثانية

الفصل الثالث

عرض وتحليل النتائج

1-عرض النتائج:

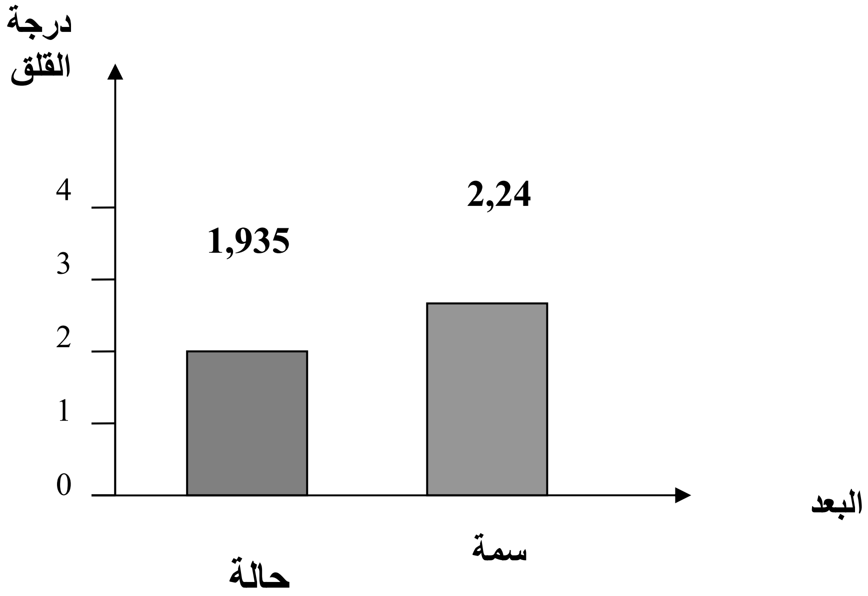
الجدول رقم 02

النتائج الخصة باساتذة التربية البدنية والرياضية

الرقم	الحالة	السمة
1	2.4	2.35
2	1	1.55
3	1.55	2.15
4	1.6	2.1
5	2.05	2.25
6	2.3	2.15
7	1.65	1.85
8	1.75	2
9	2.75	3.15
10	2	2.65
11	2	2.75
12	2.1	2.45
13	1.9	2.2
14	2.1	2.55
15	1.85	2.35
16	1.55	1.85
17	1.95	2.65
18	1.75	2.65
19	2.1	2.3
20	2.15	2.3
21	1.6	2
22	2.3	1.9
23	2.1	2.95
24	2.3	2.35
25	1.35	2.3
26	2.25	1.4
27	1.55	2.35

28	2.25	1.95
29	2.1	1.9
30	1.55	2.15
المتوسط الحسابي	1.935	2.24
الانحراف المعياري	0.452	0.468

الشكل رقم01:



نلاحظ انه في حالة القلق المتوسط الحسابي هو 1.935 وفي سمة القلق المتوسط الحسابي هو: 2.24 أي اقل من المعدل 2.5 اذا لايوجد قلق لكل من البعدين.

وحسب النتائج المحصل عليها بما ان معدل مقياس القلق هو 2.5 يتضح بان أساتذة التربية البدنية والرياضية عموما لايتسمون بسمة القلق.

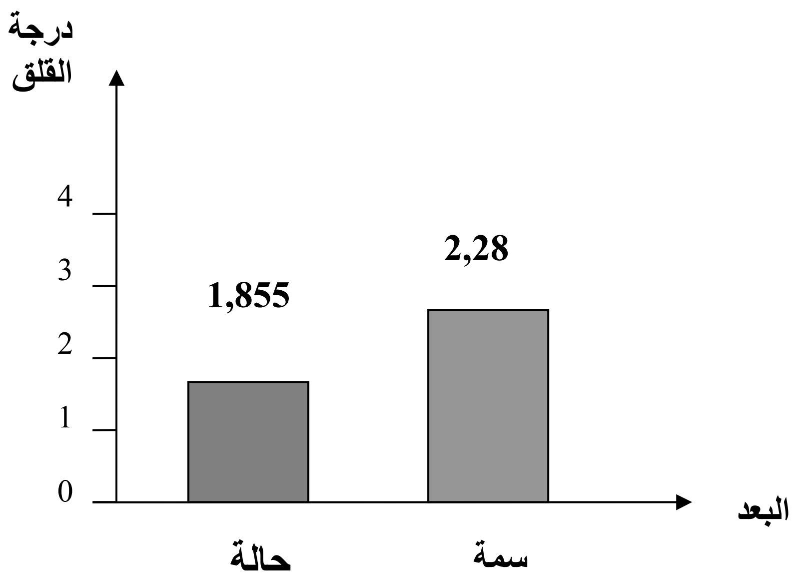
وقد يتضح هذا التوازن من خلال الممارسة لمختاف الانشطة الرياضية والتي هي من العوامل الاساسية التي تلعب دورا فعالا في التخفيض من درجة القلق.

الجدول رقم 03:

النتائج الخاصة بأساتذة التعليم الثانوي:

الرقم	الحالة	السمة
1	2	2.75
2	1.9	2.2
3	2.1	2.55
4	1.85	2.35
5	1.55	1.85
6	1.5	2.65
7	2.1	2.3
8	2.15	2.3
9	1.6	2
10	1.55	1.9
المتوسط الحسابي	1.855	2.285
الانحراف المعياري	0.221	0.279

الشكل رقم 02



نلاحظ انه بالنسبة لقلق الحالة المتوسط الحسابي 1.855، ام بالنسبة لقلق السمة المتوسط الحسابي هو:2.285 أي اقل من المعدل 2.5 اذا لايوجد قلق في كل من البعدين أي لايوجد قلق عند أساتذة التعليم الثانوي.

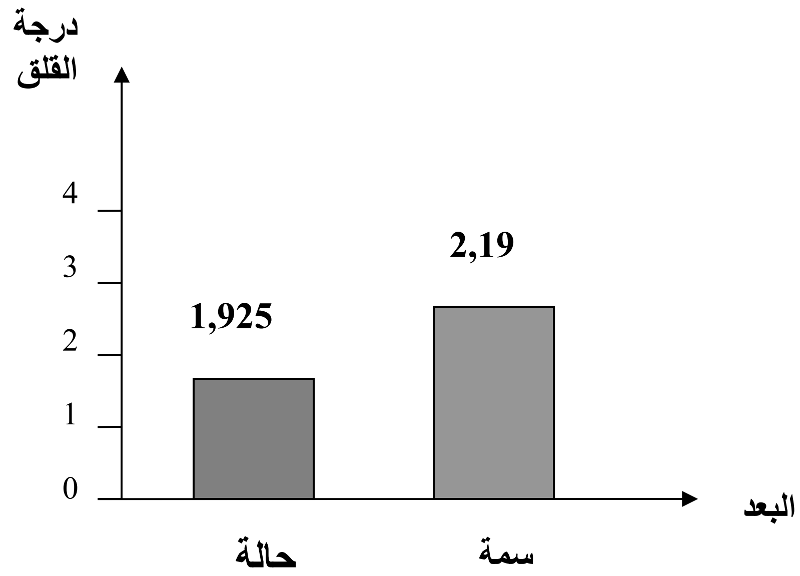
وقد يتضح هذا من خلال ممارسة الاساتذة لمختلف الانشطة الرياضية والتي هي من العوامل الاساسية التي تلعب دورا فعالا في التخفيف من الضغط و القلق.

الجدول رقم 04:

النتائج الخاصة باساتذة التعليم الاساسي:

الرقم	الحالة	السمة
1	2.4	2.35
2	1	1.25
3	1.55	2.15
4	1.6	2.1
5	2.05	2.25
6	2.3	2.15
7	1.65	1.85
8	1.75	2
9	2.95	3.15
10	2	2.65
المتوسط الحسابي	1.925	2.19
الانحراف المعياري	0.790	0.47

الشكل رقم 03:



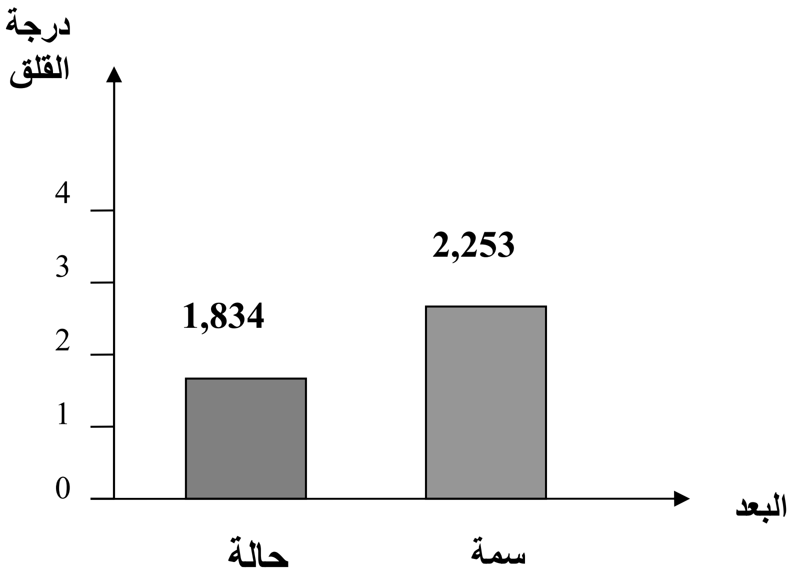
نلاحظ بالنسبة لقلق الحالة المتوسط الحسابي هو 1.925 وفي سمة القلق المتوسط الحسابي هو:1.19 أي اقل من المعدل 2.5 في كل من البعدين عند أساتذة التعليم الاساسي.

و هذا يبين لنا ان اساتذة التعليم الاساسي لايعانون من القلق وذلك يرجع الى ممارستهم الانشطة الرياضية والتي هي من العوامل الاساسية التي تلعب دورا فعالا في التخفيض من القلق.

الجدول رقم 05:

النتائج الخاصة باساتذة المدينة:

الرقم	الحالة	السمة
1	2.4	2.35
2	1	1.25
3	153	2.15
4	2	2.5
5	1.9	2.2
6	2.1	2.55
7	1.85	2.35
8	1.55	1.85
9	1.95	2.65
10	1.75	2.65
11	2.15	2.3
12	1.55	1.9
13	2.1	2.35
المتوسط الحسابي	1.834	2.253
الانحراف المعياري	0.608	0.390



الشكل رقم04

نلاحظ انه بالنسبة لحالة القلق فان المتوسط الحسابي يقدر ب: 1.834 وبالنسبة لقلق السمة فان المتوسط الحسابي هو: 2.253 أي اقل من المعدل 2.5 أي لا يوجد قلق في كل من البعدين عند أساتذة المدينة.

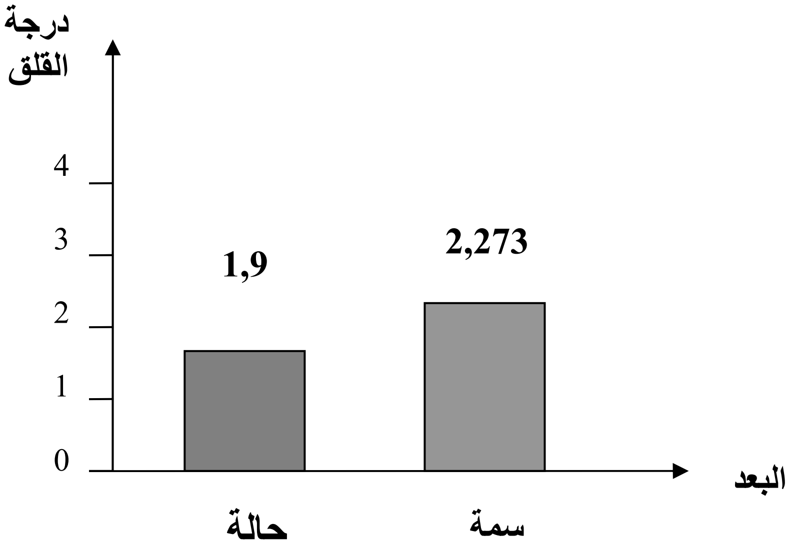
ويرجع هذا التوازن الى ممارسة اساتذة المدينة للنشاط البدني والرياضي مما يساعدهم في التقليل من القلق.

الجدول رقم06:

النتائج الخاصة باساتذة الريف:

الرقم	الحالة	السمة
1	1.6	2.1
2	2.05	2.25
3	2.3	2.15
4	1.65	1.85
5	4.75	2
6	2.95	3.15
7	2	2.65
8	2.1	2.45
9	2.1	2.3
10	1.6	2
11	2.3	2.95
12	2.3	2.3
13	1.35	1.4
المتوسط الحسابي	1.9	2.273
الانحراف المعياري	0.417	0.440

الشكل رقم 05:



نلاحظ انه لقلق الحالة المتوسط الحسابي هو:1.9 وبالنسبة لقلق السمة المتوسط الحسابي هو:2.273 أي اقل من المعدل 2.5 إذ لا يوجد قلق في كل من البعدين عند أساتذة الريف.

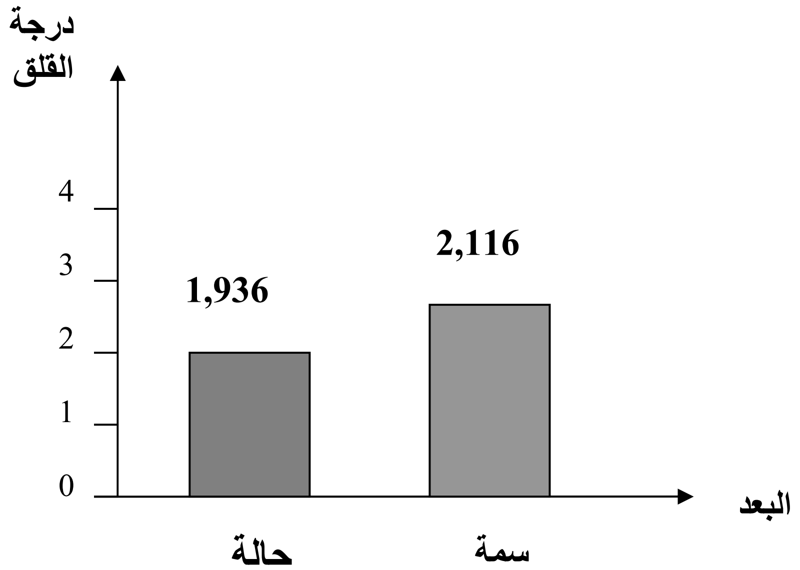
و هذا يبين لنا ان اساتذة الريف لايعانون من القلق وذلك يرجع الى ممارستهم الانشطة الرياضية والتي هي من العوامل الاساسية التي تلعب دورا فعالا في التخفيض من القلق.

الجدول رقم07:

النتائج الخصة باساتذة التربية البدنية والرياضية:

الرقم	الحالة	السمة
01	2.4	2.35
02	1.6	2
03	2.25	1.4
04	2.1	1.9
05	1.55	2.15
06	1	1.25
07	2	2.65
08	2	2.75
09	2.3	1.9
10	1.35	2.3
11	1.55	2.35
12	2.25	1.95
13	2.1	2.3
14	1.65	1.85
15	2.95	2.65
المتوسط الحسابي	1.936	2.116
الانحراف المعياري	0.489	0.417

الشكل رقم 06:



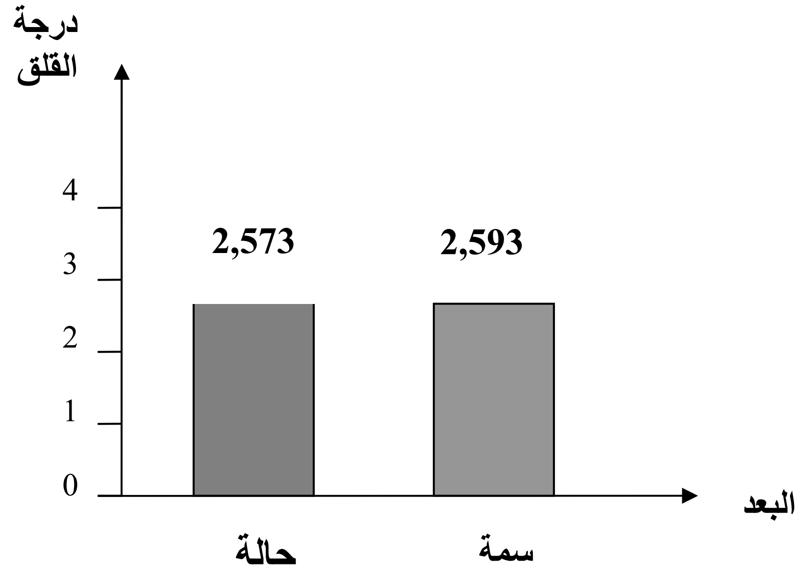
نلاحظ انه بالنسبة لقلق الحالة المتوسط الحسابي هو: 1.936 وبالنسبة لقلق السمة المتوسط الحسابيهو:2.116 أي اقل من المعدل 2.5 إذا لا يوجد قلق في كل من البعدين عند أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 08:

النتائج الخاصة باساتذة المواد الأخرى

الرقم	الحالة	السمة
1	2.05	2.1
2	3.15	2.95
3	2.4	2.65
4	3	3.15
5	2.45	2.7
6	2.75	2.4
7	2.65	2.6
8	1.8	2.2
9	1.95	1.5
10	2.15	2.55
11	2	2
12	3.15	2.8
13	3	3
14	2.95	3.15
15	3.15	3.15
المتوسط الحسابي	2.573	2.593
الانحراف المعياري	0.472	0.480

الشكل رقم 07:



نلاحظ انه بالنسبة لقلق الحالة المتوسط الحسابي هو: 2.573 وبالنسبة لقلق السمة المتوسط الحسابي هو: 2.593 أي اكبر من المعدل 2.5 اذا يوجد قلق في كل من البعدين عند أساتذة المواد الاخري .

ويرجع هذا الى الملل و الروتين الذي يصيب الاستاذ من جراء التكرار اثناء العمل دون توفر مجال للترويح ينفس عن الاستاذ ويخفف من ضغوطه النفسية.

2- الخلاصة رقم 01:

بعد قراءة اولية للنتائج المحصل عليها والخاصة باساتذة التربية البدنية و الرياضية سواء أساتذة التعليم الاساسي او الثانوي ، أساتذة المدنية او الريف وبما ان معدل القلق هو 2.5 والمعدلات المحصل عليها اقل من ذلك فئنه يتضح لنا بان اساتذة التربية البدنية و الرياضية على العموم لا يتسمون بالقلق سواء كسمة او كحالة، على عكس اساتذة الماد اخرى والذين يعانون من القلق كحالة و كسمة .

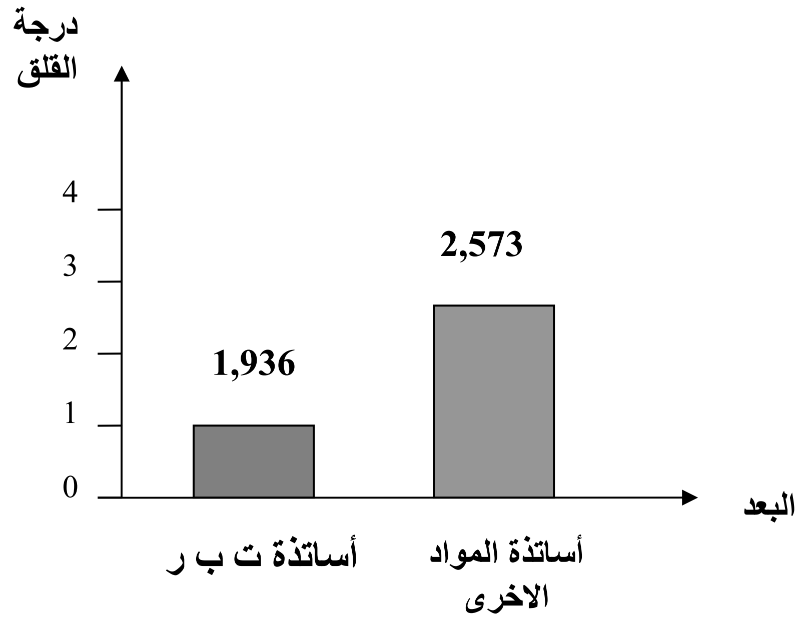
ويرجع ذلك الى ان اساتذة ت.ب.ر يمارسون مختلف الانشطة البدنية و الرياضية في اوقات العمل داخل المؤسسة (اثناء الحصة) او خارجها أي خارج اوقات العمل وهذا ما يساعدهم على التقليل من القلق والضغط النفسي والقضاء على المال و الروتين الذي يعاني منه اساتذة المواد الاخرى.

الجدول رقم 09:

المقارنة بين أساتذة التربية البدنية والرياضية واساتذة المواد الاخري "الحالة "

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	درجة الدلالة	ت المحسوبة	ملاحظة
اساتذةالتربية البدنية	15	1.936	0.489	0.05	0.40	غير عادل
أساتذة الموادالاخرى	15	2.573	0.472			

الشكل رقم 08:



انطلاقا من جدول توزيع قيم اختبار"ت" وحسب النتائج المحصل عليها بعدالمقارنة اتضح بان أساتذة التربية البدنية والرياضية وانطلاقا من المتوسطات الحسابية اقل قلقا من أساتذة المواد الأخرى وهذا راجع لدور التربية البدنية في التخفيض من السلوكات العدوانية وحدة القلق والاضطرابات النفسية كما نستطيع ارجاعه ايضا الى مجال تدخل أساتذة التربية البدنية والرياضية معيار لمجال تدخل أساتذة المواد الأخرى إذ ان مجال أساتذة التربية البدنية مجال مفتوح يسمح لهم بالعمل براحة إذ انهم قادرين على الابداع

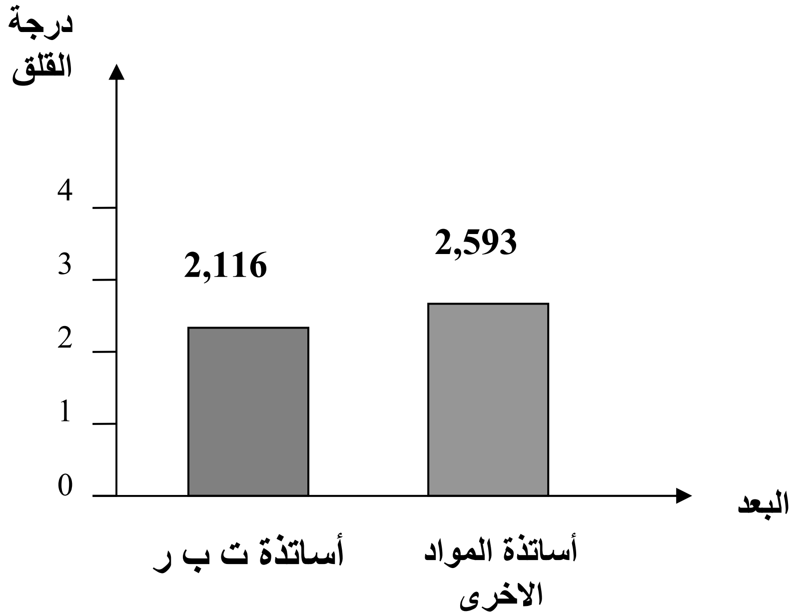
والقضاء على الروتين الذي يعاني منه أساتذة المواد الأخرى في المجال المغلق فالعلاقة محدودة بين الاساتذة والتلاميذ تتمثل في القاء الدرس اسئلة .اجابة . وهذا يجعل اعصاب أساتذة المواد الأخرى مشدودة .

الجدول رقم 10:

المقارنة بين أساتذة التربية البدنية والرياضية وأساتذة المواد الأخرى " السمة":

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الدلالة	ت المحسوبة	ملاحظة
أساتذة التربية البدنية والرياضية	15	2.116	0.417	0.05	0.008	دال إحصائيا
أساتذة المواد الأخرى	15	2.593	0.480			

الشكل رقم:09



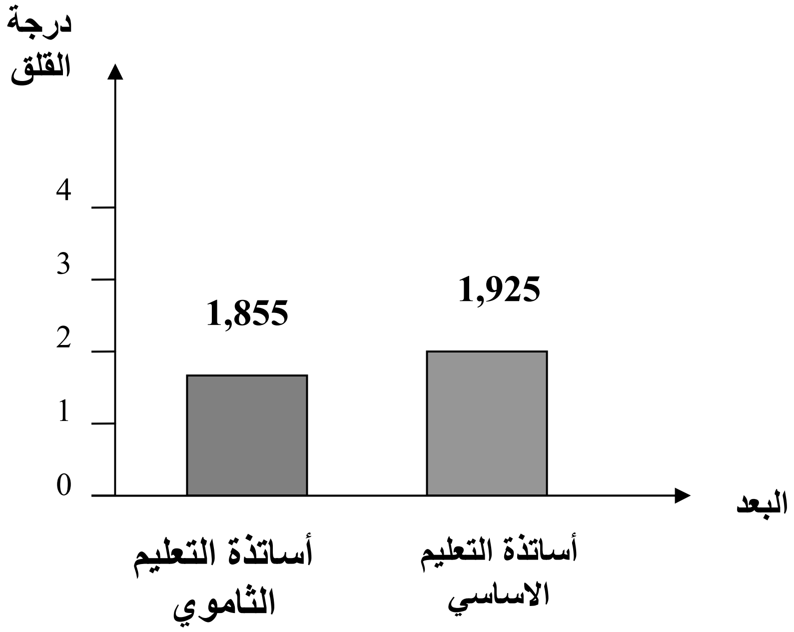
انطلاقا من المتوسط الحسابي للمجموعتين نستطيع ان نقول بأن أساتذة التربية البدنية والرياضية اقل قلقا من أساتذة المواد الأخرى، وخاصة بالنسبة للسمة إذ يتبين من خلال المقارنة بأن هناك فروقات دالة إحصائيا بنسبة كبيرة جدا، إذ يصل احتمال الخطأ ثمانية مرات كل ألف اختبار، ومقارنة مع مستوى الخطأ نسبة خمسة أخطاء كل مئة اختبار فإن الفروق الدالة إحصائية كبيرة جدا.

الجدول رقم 11:

المقارنة بين أساتذة التعليم الثانوي واساتذة التعليم الاساسي " الحالة":

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الدلالة	ت المحسوبة	ملاحظة
أساتذة التعليم الثانوي	10	1.855	0.221	0.05	0.28	غير دالة
أساتذة التعليم الثانوي	10	1.925	0.790			

الشكل رقم 01:



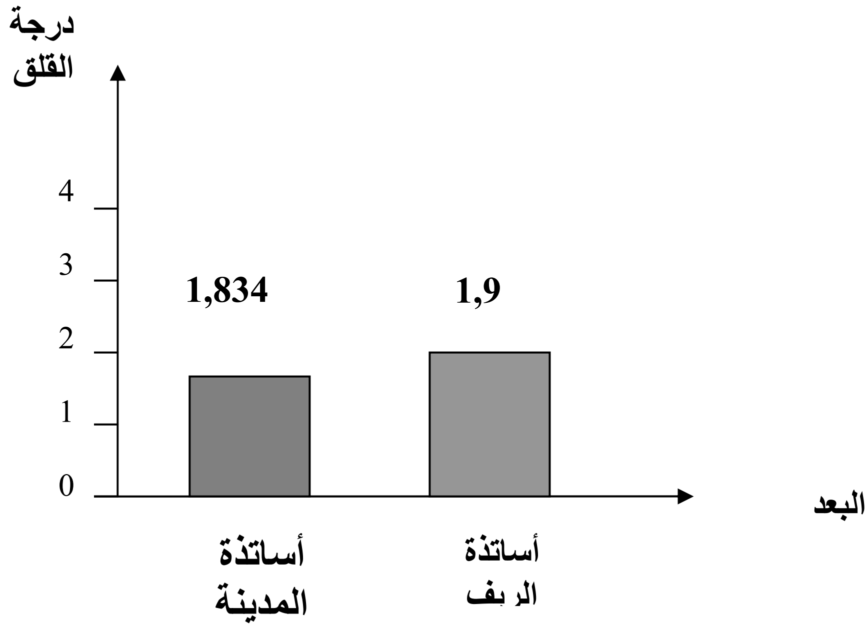
انطلاقا من جدول توزيع قيم الاختبار "ت" وحسب النتائج المحصل عليها بعد المقارنة اتضح بأنه لا توجد فروقات بين الاساتذة حسب الدرجة العلمية (تعليم ثانوي، تعليم اساسي) الا اننا وانطلاقا من المتوسطات الحسابية للمجموعتين نستطيع القول بأن أساتذة التعليم الثانوي هم اقل من أساتذة التعليم الاساسي.

الجدول رقم 12:

المقارنة بين أساتذة المدينة واساتذة الريف " الحالة":

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الدلالة	ت المحسوبة	ملاحظة
المدينة	13	1.834	0.608	0.05	0.28	غير دال
الريف	13	1.9	0.417			

الشكل رقم 11:



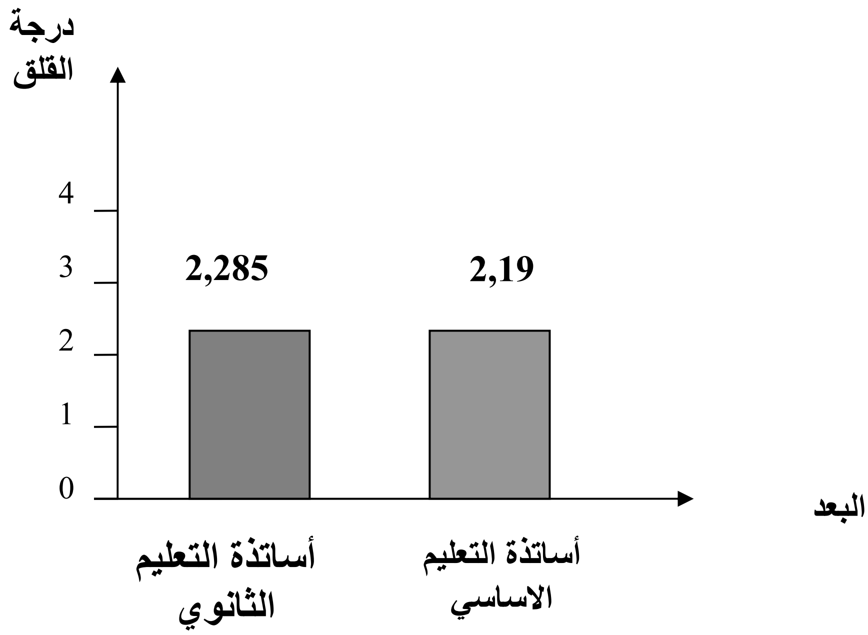
انطلاقا من جدول التوزيع و حسب النتائج المحصل عليها بعد المقارنة اتضح بأنه لاتوجد فروقات بين الاساتذة حسب التموقع الجغرافي (مدينة، ريف) الا اننا وانطلاقا من المتوسطات الحسابية للمجموعتين نستطيع ان نقول بأن أساتذة المدينة هم اقل قلقا من أساتذة الريف، وهذا راجع لظروف المعيشة لاساتذة المدينة اين تتوفر لديهم المرافق والوسائل البيداغوجية التي تساعدهم على التعليم في حين أساتذة الريف نجدهم مازلوا يعانون من نظرة الناس للتربية البدنية على انها ليست تخصصا، ولم تحظى بالاهتمام الكبير الذي تحظى به باقي التخصصات.

الجدول رقم 13:

المقارنة بين أساتذة التعليم الاساسي واساتذة التعليم الثانوي بصفة عامة "السمة":

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الدلالة	ت المحسوبة	ملاحظة
ثانوي	10	2.285	0.279	0.05	0.28	غير دالة
متوسط	10	2.19	0.47			

الشكل رقم 12:



انطلاقا من المتوسطات الحسابية للمجموعتين نستطيع ان نقول بأن أساتذة التعليم الاساسي اقل قلقا من أساتذة التعليم الثانوي.

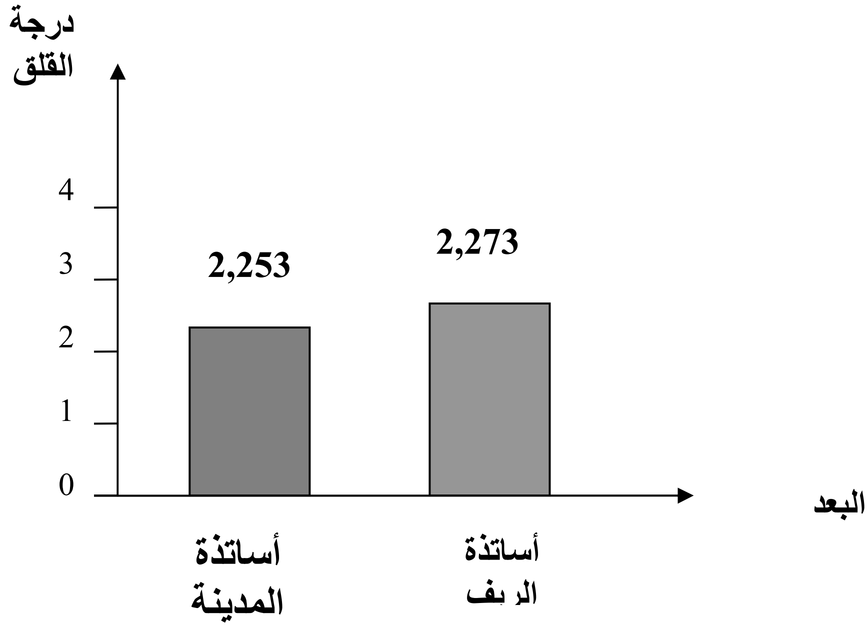
ولعل هذا راجع الى ان اساتذة التعليم الاساسي لا يبذلون جهد اكبر كاساتذة التعليم الثانوي و الذين يتلقون بعض الصعوبات مع التلاميذ وهذا راجع لخصوصية مرحلة المراهقة التي يكونون فيها.

الجدول رقم 14:

المقارنة بين أساتذة المدينة واساتذة الريف " السمة":

	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الدلالة	ت المحسوبة	ملاحظة
المدينة	13	2.253	0.390	0.05	0.28	غير دالة
الريف	13	2.273	0.440			

الشكل رقم 13:



من المتوسطات الحسابية نستطيع ان نقول بأن أساتذة المدينة اقل قلقا من أساتذة الريف. وهذا راجع لظروف المعيشة لاساتذة المدينة اين تتوفر لديهم المرافق والوسائل البيداغوجية التي تساعدهم على التعليم في حين أساتذة الريف نجدهم مازلوا يعانون من نظرة الناس للتربية البدنية على انها ليست تخصصا، ولم تحظى بالاهتمام الكبير الذي تحظى به باقي التخصصات.

3-خلاصة رقم02:

انطلاقا من نتائج المقارنة بين أساتذة التربية البدنية واساتذة المواد الأخرى، تبين وجود فروقات دالة إحصائيا في ما يخص السمة وفروقات غير دالة إحصائيا في ما يخص الحالة، وهذا يدل على ان أساتذة المواد الأخرى يتميزون بدرجة قلق اكبر من أساتذة التربية البدنية والرياضية، وهذا يمكن ارجاعه الى دور التربية البدنية والرياضية للتخفيض من درجة القلق، ومن خلال ملاحظتنا الميدانية على مستوى كل من ثانويات واكماليات " ولاية الشلف" "ولاية الجزائر" تبين لنا انعدام اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بالانضباط، وعدم قدرتههم على التحكم في التلاميذ (الضجيج) وايضا النظام واللباس، حيث لاحظنا انتعال اغلب التلاميذ لاحذية والبسة غير رياضية وممارسة الرياضة بلوازم قد تؤدي الى حدوث اصابات في صفوف التلاميذ (الساعات، الخواتم،...الخ). كما لاحظنا ان القليل من التلاميذ يمارس الرياضة والكثير يجلس ويثير الشغب ، وعدم تأدية الاساتذة لواجبهم على اكمل وجه، إذ ينحصر واجبه في اعطاء الاوامر والجلوس على الكرسي ، يعنى انعدام روح المسؤولية وغياب الضمير والتفاني في العمل قد تكون كل هاته العوامل مؤثرة بطريقة او باخرى في عدم تميز استاذ التربية البدنية والرياضية باضطرابات نفسية كما اتضح لنا ان أساتذة التعليم الثانوي اقل قلقا من أساتذة التعليم الاساسي، إذ ان الفرق طفيف في درجة القلق لكن غير دال احصائيا، كذلك بالنسبة لاساتذة الريف واساتذة المدينة الفرق طفيف في درجة القلق وغير دال إحصائيا ايضا، وهذا ما يؤكد دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من حدة القلق والاهمية البالغة التي يلعبها في حياة الفرد.

4-وفي هذه المرحلة سوف نقوم بعرض نتائج استبيان الذي يبين إنعكاس ن.ب.ر. على المردود الوظيفي لأستاذ ت.ب.ر .

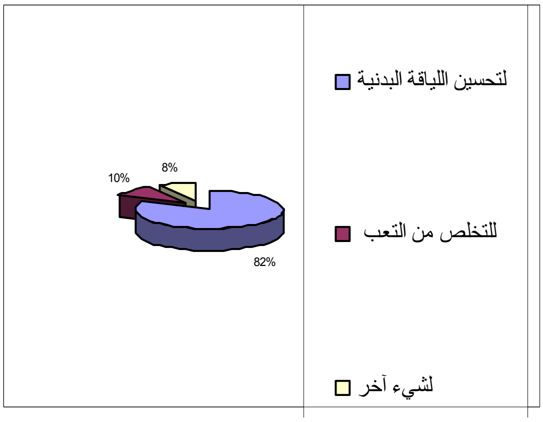
-الســـؤال الأول : هل تعتبرون النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا ؟

الغرض منــه : معرفة دور النشاط البدني والرياضي بالنسبة للاستاذ .

الجدول رقم(15) :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
لتحسين اللياقة البدنية	41	82%
للتخلص من التعب	05	10%
لشيء آخر	04	08%
المجموع	50	100%

الشكل رقم 14:



*** تحليل النتـــــائـج :**

يبين لنا الجدول رقم (15) أن نسبة (82%من مجموع العينة) إعتبـروا أن النشـاط البدني والرياضي عاملا أساسيا لتحسين لياقتهم البدنية ، وأن نسبة (10% من مجمـوع العينة) إعتبروا أنه عاملا للتخاص من التعب ، في حين إكتفى الباقون وهـي نسـبة (08% من المجموع الكلي للعينة) بعوامل أخرى.

الإســـــتنتاج:

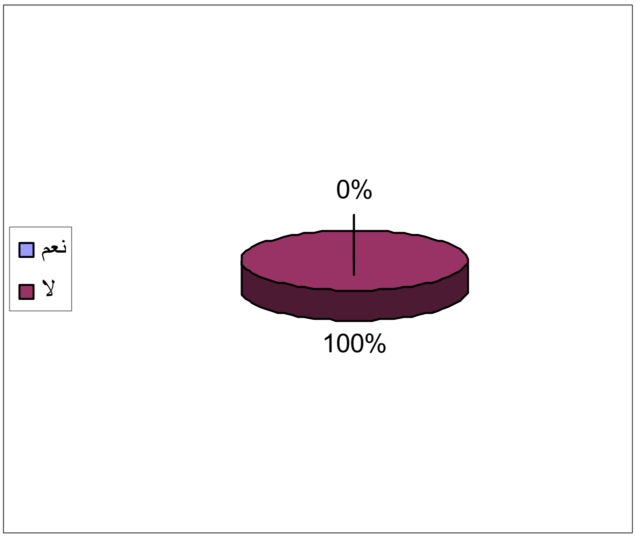
نستنتج أن النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا في عمل الاسـتاذ لفوائـده الكبيرة والهامة كتحسين اللياقة البدنية ومساعدته في أداء مهامهم على أكمل وجـه خاصة في المجالات التي تتطلب هذه اللياقة

-السـؤال الثاني : هل يمكنك أن تؤدي وظيفتك بشكل جيد دون ممارسة النشاط البدني والرياضي ؟

الغرض منـه : معرفة دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في أداء الاستاذ.

الجدول رقم:(16) **الشكل رقم: (15)**

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	00	%00
لا	50	% 100
المجموع	50	%100



*** تحليل النتـــــائـج :**

نلاحظ من خلال الجدول أن كل أفراد العينة أكدوا أنه لا يمكن للاستاذ أن يؤدي وظيفته دون ممارسة النشاط البدني والرياضي ، في حين لا نجد أي فرد مـن أفـراد العينة يرى العكس

- **الإسـتنتاج:**

نستنتج أن الاستاذ لا يمكنه الإستغناء عن النشاط البدني والرياضي وهـذا مـا يؤكده الدور الفعال الذي يلعبه هذا الأخير لأنه ضروري لمهنته وينعكس علـى أداءه الفعال في المجتمع .

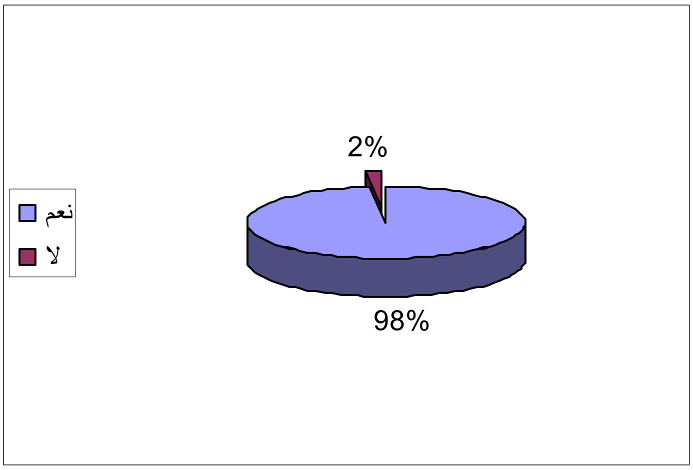
-الســـؤال الثالث : هل يفيدك النشاط البدني والرياضي في مهنتك؟

الغرض منــه: معرفة مدى فائدة النشاط البدني والرياضي للاستاذ.

الجدول رقم : (17)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	49	%98
لا	01	%02
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (16)



*** تحليل النتــــــائــج :**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة (98% من مجموع العينة) أكـدوا على أن للنشاط البدني والرياضي فائدة في مهنتهم اساتذة ، في حين أن نسـبة (02% من مجموع العينة) أجابوا بالنفي .

*** الإســـــتنتاج:**

نستنتج أن النشاط البدني والرياضي له فائدة كبيرة في للاستاذ لما له من إيجابيات تتمثل في تنمية قدراته البدنية وحتى الفكرية مما جعله يرتبط إرتباطا وثيقا بمهنته.

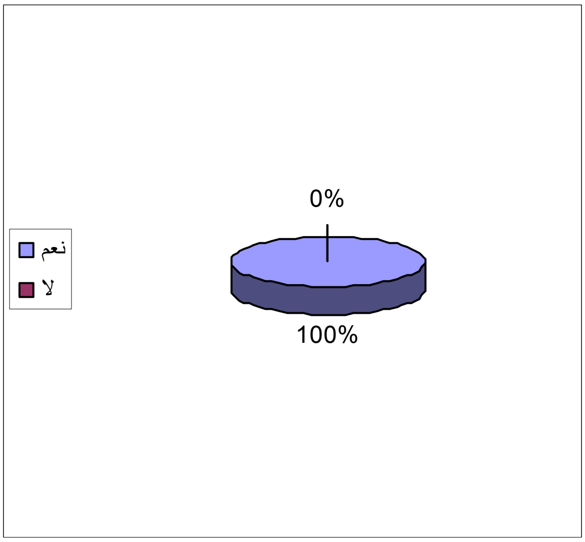
-الســـؤال الرابع : هل ترى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة مكمل لمهنتك ؟

الغرض منـــه : معرفة دور ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسات التعليمية.

الجدول رقم : (18)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	%100
لا	00	%00
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (17)



*** تحليل النتـــــائـج :**

يتبين لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) أن جميع أفراد العينة وبنسبة (100%) أكدوا وأشادوا بالدور الفعـال الـذي يلعبـه النشـاط البـدني والرياضي داخل المؤسسة والذي يكمل وظيفتهم .

*** الإســـــتنتاج:**

نستنتج أن ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة مكملة لمهنة الاستاذ حيث تعتبر عاملا أساسيا في تفعيل دوره كمربي لا يمكن الإستغناء عنه .

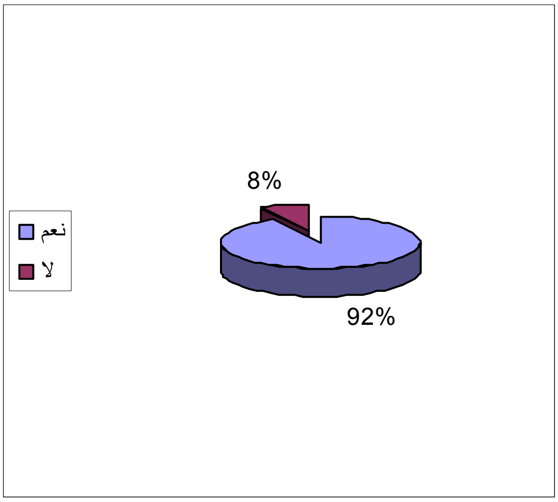
-الســــؤال الخامس : هل يساعدك النشاط البدني والرياضي على الرفع من كفاءتك المهنية ؟

الغرض منـــه : معرفة إذا ما كان النشاط البدني والرياضي يساعد على الرفع من كفاءة الاستاذ .

الجدول رقم : (19)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	%92
لا	04	%08
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (18)



*** تحليل النتـــــائــج :**

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (19) أن أغلبية أفـراد العينـة وبنسبة (92% من المجموع الكلي للعينة) إتفقوا على أن النشاط البدني والرياضي يساعد على الرفع من كفاءتهم المهنية أما نسبة (08% من مجموع العينة قد نفـوا

ذلك وإتفقوا على أن ممارستهم للنشاط البدني والرياضي لا تساعدهم على الرفع من كفاءتهم المهنية .

*** الإســـــتنتاج:**

نستنتج أن الاساتذة واعون بأهمية ممارسة النشاط البـدني والرياضـي وأنهـا تساعدهم في الرفع من كفاءاتهم المهنية لذلك يحافظون على تأديتها بشكل منتظم لكـي تسمح لهم بالتمتع ببنية جسدية تتناسب ومتطلبات مهنتهم .

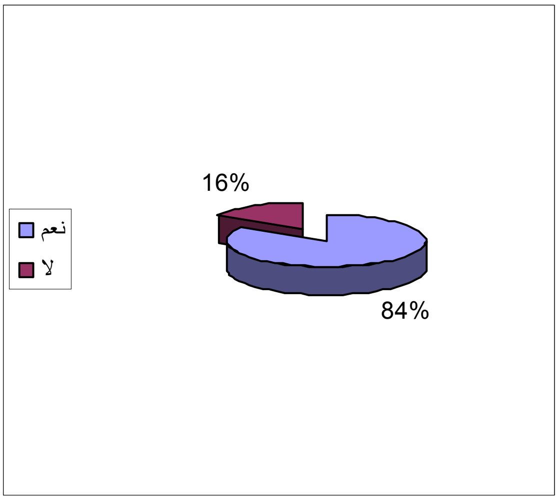
- الســؤال السادس: هل تحب أن تمارس النشاط البدني والرياضي خارج أوقات العمل ؟

الغرض منــه : معرفة مدى إهتمام االاستاذ بالنشاط البدني والرياضي خارج أوقات العمل .

الجدول رقم : (20)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	42	%84
لا	08	%16
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (19)



*** تحليل النتـــــائـج :**

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (20) أن معظم أفراد العينة وبنسـبة (84%) أكدوا ممارستهم خارج أوقات العمل ، في حين أكدت البقية وبنسبة (16 %) أنهـم لا يمارسون النشاط البدني والرياضي خارج أوقات العمل .

*** الإسـ ـ ـ ـ ـتنتاج :**

نستنتج أن اساتذة ت.ب.ر يفضلون ممارسة النشاط البدني والرياضـي خـارج أوقات عملهم نتيجة إدراكهم بأهميته وحاجتهم إليه في الوقت ذاتـه لأنـه جـزء مـن متطلباتهم المهنية و للرفع من الكفاءة المهنية لكل فرد أيضا .

-لسـ ـ ـؤال السابع:

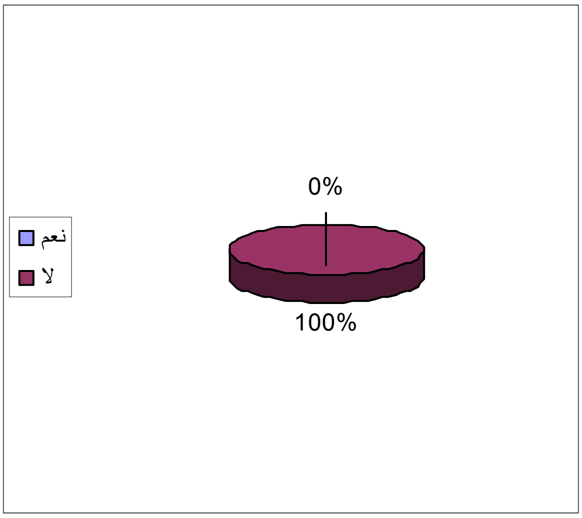
الفرع الأول : هل تمارس النشاط البدني والرياضي خارج مؤسستكم ؟

الغرض منـ ـه : معرفة إذا ما كان هناك ممارسة للنشاط البدني والرياضي خارج المؤسسة

الجدول رقم : (21)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	00	%00
لا	50	%100
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (20)



*** تحليل النتـــــــائـــج :**

يتبين لنا من الجدول رقم (21) أن كل أفراد العينة لا يمارسون النشاط البدني والرياضي خارج مؤسستهم ويكتفون بممارسة النشاط البدني والرياضي داخل المؤسسة

*** الإســـــــتنتاج:**

نستنتج أن الاساتذة لا يمارسون النشاط البدني والرياضي خارج االمؤسسة وهذا راجع لأسباب نتعرف عليها في الفرع الثالث لهذا السؤال .

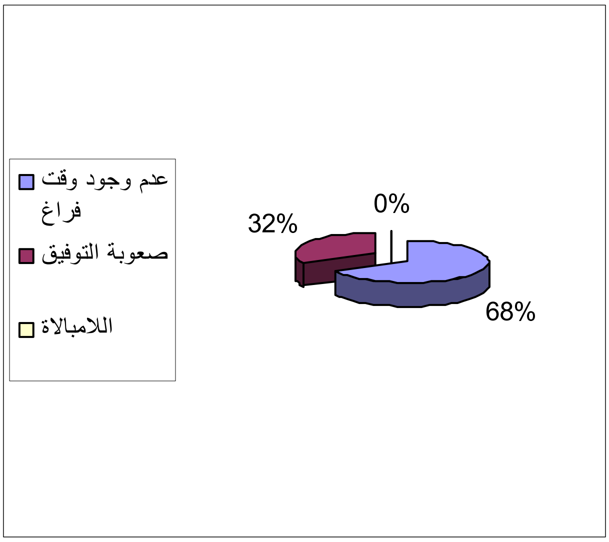
الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة بـ (لا) فهل هذا راجع إلى؟

الغرض منـــه : معرفة عوائق ممارسة النشاط البدني والرياضي خارج مؤسسة التعليمية.

الجدول رقم : (22)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
عدم وجود وقت فراغ	34	%68
صعوبة التوفيق	16	%32
اللامبالاة	00	%00
المجموع بـ (لا)	50	%100

الشكل رقم : (21)



*** تحليل النتـــــــائـــج :**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نجد أن أغلبية أفراد العينة تـرى سبب عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي خارج المؤسسة لعدم وجود وقـت فـراغ وبنسبة 68% أما نسبة 32%من مجموع العينة ترى صعوبة في التوفيق بين ممارسـة النشاط البدني والرياضي خارج المؤسسة وأداء مهنته داخلها

***الإسـ ـ ـ ـ ـ ـ ـتنتاج:**

نستنتج أن الاستذة لا يمارسون النشاط البدني والرياضي خارج مؤسستهم ليس لعدم تحبيذهم ذلك وإنما يرجع لأسباب تمنعهم من ممارسة هذا النشاط كطبيعة عملهم و إكتفاءهم بممارسته داخل المؤسسة فقط ، حيث يعتبرونه كافيا للرفع مـن مـردودهم المهني .

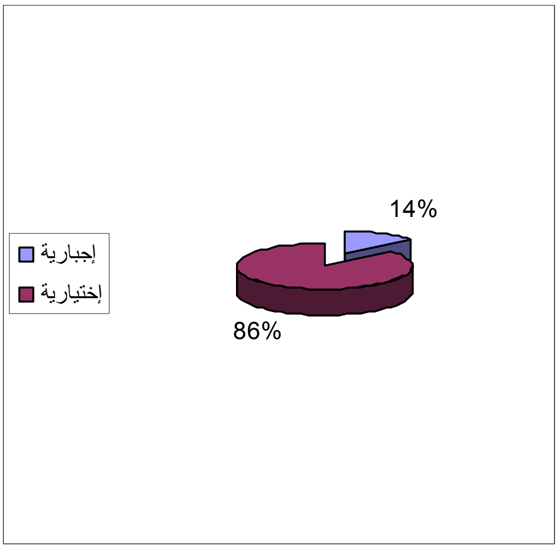
-السـ ـ ـؤال الثامن : كيف تفضل أن تكون ممارستك للنشاط البدني والرياضي ؟

الغرض منـ ـه : معرفة رأي الاستاذ في ممارسته للنشاط البدني والرياضي

الجدول رقم : (23)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
إجبارية	07	%14
إختيارية	43	%86
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (22)



***تحليل النتـ ـ ـ ـ ـائـ ـج :**

بعد إطلاعنا على الجدول رقم (23) المبين أعلاه لاحظنا أن جل أفراد العينـة وبنسبة 86% فضلوا أن تكون ممارستهم للنشاط البدني والرياضي إختياريـة فـي حين فضلت البقية وبنسبة 14% أن تكون ممارستهم إجبارية.

***الإسـ ـ ـ ـ ـتنتاج:**

نستنتج أن الدركي يفضل ممارسة النشاط البدني والرياضي بشـكل إختيـاري حيث يستطيع من خلاله إكتساب فوائد مع بقية الزملاء منها تقوية الروابط بينهم إلى جانب الراحة النفسية عند وبعد الممارسة .

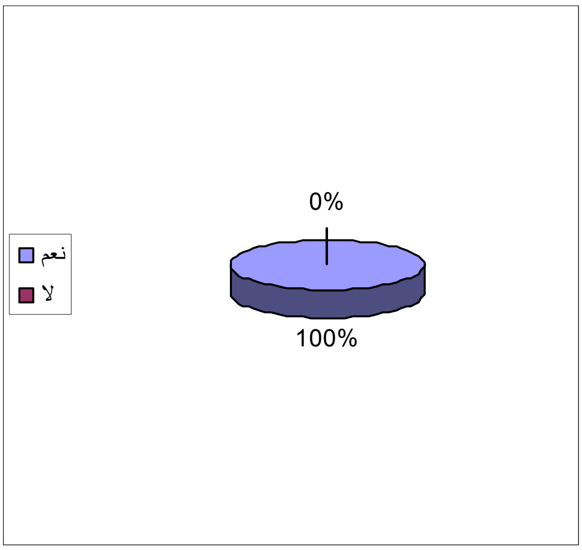
-**السؤال التاسع :** هل تؤثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على قدرتك ومردودك في العمل ؟

الغرض منـ ـه : إذا ما كان هناك تأثير على مردود و قدرات الاستاذ أثناء العمل.

الجدول رقم : (24)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	%100
لا	00	%00
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (23)



*** تحليل النتـ ـ ـ ـ ـائـ ـج :**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم : (24) يتبين لنا أن كل أفـراد العينة وبنسبة (100%) يرون أن قدرتهم ومردودهم في العمل تتأثر بممارسة النشـاط البدني والرياضي.

***الإسـ ـ ـ ـ ـتنتاج :**

نستنتج أن جل الاساتذة على علم بالعلاقة التي تربط مهنتهم بالنشاط البـدني والرياضي وأنه ينعكس إيجابا على أدائهم المهني وسنعرف من خلال الفرع الثاني لهذا السؤال كيف يكون ذلك .

الفرع الثاني: إذا كان(نعم) : كيف ذلك ؟

الغرض منـ ـه : معرفة نوع التأثير الذي يحصل جراء ممارسة النشاط البدني والرياضي.

***تحليل النتـ ـ ـ ـ ـائـ ـج :**

بعد الإطلاع على أجوبة جميع أفراد العينة تحصلنا على إجابات لخصناها فيما يلي :

- ☑ يساعدهم على الرفع من مستوى أدائهم المهني .
- ☑ التمتع باللياقة البدنية والصحية .
- ☑ الجسم السليم في العقل السليم .
- ☑ يحفزهم على أداء واجباتهم اليومية .
- ☑ الراحة النفسية والشعور بالنشاط والحيوية

***الإسـ ـ ـ ـ ـتنتاج :**

نستنتج أن جميع أجوبة أفراد العينة توحي بالدور الفعال الذي يلعبـه النشـاط البدني بإنعكاسه إيجابا على مردودهم الوظيفي خلال العمل ولما لـه مـن فوائـد كبيرة سواءا من الناحية الإجتماعية أو النفسية،إلى جانب الفوائد البدنية طبعا .

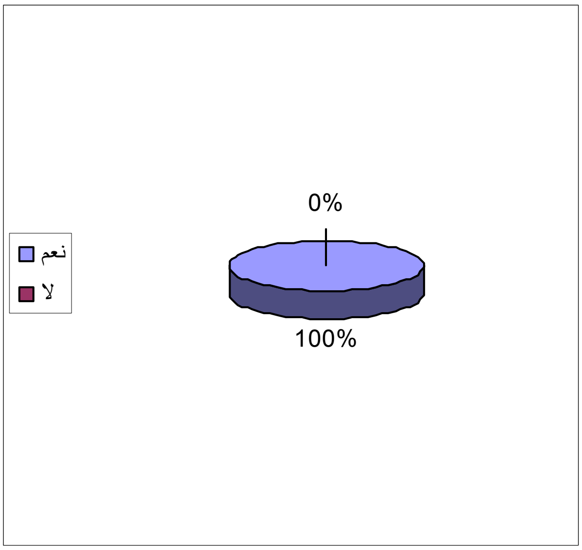
-**السؤال العاشر :** هل ترى أن الاساتذة الممارسين للنشاط البدني هم أكثر مردودا من غيرهم؟

الغرض منـــه : معرفة إذا ما كان الاساتذة الممارسين للنشاط البدني هم الأكثر مردودا.

الجدول رقم :(25)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	%100
لا	00	%00
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (24)



*** تحليل النتـــــــائــج :**

نلاحظ من خلال الجدول أن كل أفراد العينة وبنسبة 100% قد أكدوا علـى أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني والرياضي هم أكثر مردودا من غيرهم خلال أدائهـم المهني اليومي . ولا نجد هناك إتفاق على العكس من ذاك .

***الإســـــتنتاج :**

نستنج أن النشاط البدني والرياضي مكمل لمهنة الاستاذ وأنه بفضله يستطيع الحفاظ على لياقته البدنية كي يتسنى له أداء وظيفته على أحسن وجه ويكون مردوده جيدا خلال القيام بواجباته المهنية التي تتطلب الحرص والإستمرارية في العمل.

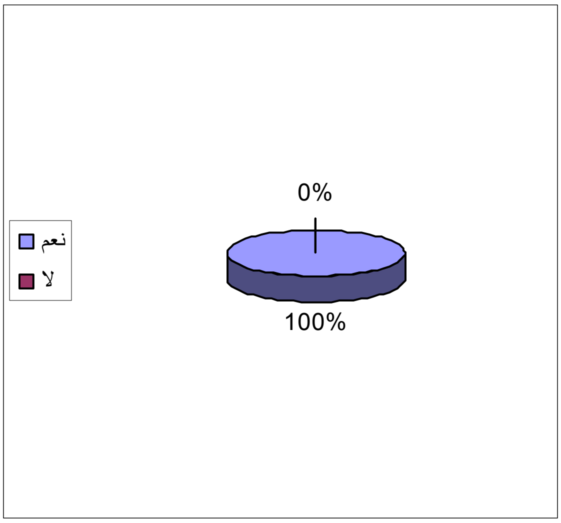
-السؤال الحادي عشر: هل ترى أن بقاءك دون أي نشاط بدني يؤثر سلبا على مردودك في العمل ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان بقاء الاستاذ دون أي نشاط يؤثر على مردوده في العمل .

الجدول رقم : (26)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	%100
لا	00	%00
المجموع	50	%100

الشكل رقم : (25)



*** تحليل النتـــــائـج :**

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (26)المبين أعلاه أن كل أفراد العينة ترى أن بقاءهم دون أي نشاط يؤ ثر على مردودهم وكفاءتهم في العمل وهو ما تؤكده نسبة (100%) من أفراد العينة ، في حين لا نجد من يرى العكس من ذلك

***الإستـــــتنتاج:**

نستنتج أن تقاعس الاستاذ عن أداء النشاط البدني يؤثر حتما على مردوده في العمل وهو ما أكده كل أفراد العينة نظرا لوعيهم بأهمية هذا النشاط تجاه مهنتهم ومدى إرتباطه به.

-السؤال الثاني عشر: ماهي النشاطات التي ترونها مناسبة حتى ترفع من كفاءتكم أثناء العمل ؟

الغرض منـــه : معرفة أنواع النشاطات التي ترفع من كفاءة ومردود الاستاذ خلال العمل.

تحليل النتـــــائــج :

بعد الإطلاع على أجوبة جميع أفراد العينة لخصنا أهم النشاطات التي يراها االاستاذ على أنها تساعده على الرفع من مردوده أثناء العمل :

- ممارسة ألعاب القوى وخاصة العدو الريفي .
- الرياضات الفردية التي تتطلب الصبر والتحمل .
- الرياضات الجماعية لتنمية روح التعاون بين الأفراد مثل : كرة القدم ، كرة اليد.

- التركيز على الرياضات القتالية والتي نذكر منها : الجيدو ، الكراتي ، الكراتي دو الملاكمة ، التاي كوان دو.

***الإسـ ـ ـ ـ ـتنتاج :**

نستنتج أن جميع أفراد العينة قد أفادوا بأن النشاط البدني والرياضي يساهم بشكل كبير في تحسين لياقتهم البدنية وأنه عاملا أساسيا في ذلك وبالتالي الرفع من كفاءتهم المهنية ونجد أن هناك تنوع في الأنشطة الرياضية الممارسة والتي تمنحهم قوة كافية للوقوف على كل متطلبات مهنتهم .

5- استنتاج عام :

انطلاقا من بحثنا هذا ، واعتمادا على الجانب النظري الذي سمح لنا باستخلاص مجموعة من المعلومات حول الضغوط النفسية "القلق" "والتربية البدنية والرياضية " ، بالإضافة إلى خصائص أستاذ التربية البدنية والرياضية ،وبعد وضع فروض الدراسة ومن خلال تطبيق اختبار "سبيلبرجر " للقلق كحالة وكسمة على عينة من الأساتذة تحصلنا على النتائج ، و من خلال هذه النتائج و البيانات المحصل عليها يظهر لنا بوضوح ان أساتذة ت.ب.ر لا يعانون في الاغاب من ضغوطات نفسية و هذا راجع إلى خصوصية المادة التي يدرسونها و التي يقوم فيها الاستاذ بعدة انشطة بدنية ورياضية تساعده في الابتعاد عن القلق و الملل والضغط النفسي بشكل عام .

وفي الأخير يجب على المعنيين الاهتمام أكثر بأستاذ ت.ب.ر من كل النواحي ، الجسمية ، العقلية ، النفسية ، و الاجتماعية و تحقيق التوافق بين القوى العقلية والخلقية والبدنية ، وذلك لضمان صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وأجهزته الوظيفية ،وبالتالي الوصول إلى تكوين فرد صالح متكامل في جميع المجالات في مجتمعه.

الخاتمة

الخاتمة :

في نهاية بحثنا هذا وجب ان نشير إلى خلاصة ما توصلنا إليه بعد استيفائنا بكل جوانب البحث ، الجانب المنهجي و الذي فيه تحددت معالم وهيكل البحث وإطاره ، وتلا ذلك الجانب النظري الذي تضمن ثلاث فصول تعلقا ب:"الضغوطات النفسية" و" أساتذة التربية البدنية والرياضية" و المردود الوظيفي والاهم من ذلك كله الجانب التطبيقي الذي فيه برهنا على فرضياتنا الموضوعة في البداية سواء كان ذلك نفيا أو إثباتا ومما تجدر الإشارة إليه ان هذا النوع من المواضيع وغيرها ذا أهمية كبيرة من حيث قيمتها الأكاديمية وحتى التطبيقية لأنها ربطت بين الأستاذ وحالته النفسية التي يكون عليها اوالتي يجب ان يكون عليها سعيا من وراء ذلك إلى تجنب كل ما يعيق هذا الأخير من ضغوطات نفسية وعدم اتزان في مسيرته التربوية والرياضية والمساهمة ولو بجزء قليل لقسم هام من شخصية المدرس في الرياضة وهو القسم النفسي وكلما يتعلق به.

ولكل هذا جاءت دراستنا ذات الملمح النفسي أكثر من التطبيقي الرياضي ,و كانت نتائج دراستنا بعد مقارنتها بالفرضيات مثلما توقعناها فقد تبين لنا تحقق الفرضياتان الاولى والثالثة بعد تمرير الاختبار على الأساتذة في حين لم تتحقق فرضيتنا الثانية وعدم تحقق فرضيتنا لا يعتبر إبطالا وانقاصا لبحثنا بل يزيح للباحثين والمختصين كثيرا من الاعتقادات التي كانت سائدة قبل البحث حول مدرس التربية البدنية والرياضية وهذا الذي يدل على الموضوعية التي اتسمت بها دراستنا كما ندع المجال مفتوحا لباحثين آخرين للخوض في مثل هذه الموضوعات النفسية والتوصل إلى نتائج أكثر دقة وأكثر عمقا لهذه البحوث والدراسات التي يبقى فيها الهدف الوحيد والأمر من ورائها ،هو جعل أستاذ التربية البدنية والرياضية يمضي في طريقه التدريسي والرياضي على أحسن ما يرام من اجل تكوين جدي وفعال ومن أجل نخبة نطمح ان ترفع علمنا في المحافل الرياضية الدولية.

البيبليوغرافيا

قائمة المراجع :

1- أحمد الرشيد ، الإدارة بالأهداف في المؤسسات الحكومية ، دار عكاظ للنشر 1981

2- احمد بن فارس تحقيق وضبط عبد السلام محمد هارون، "معجم مقاييس اللغة" دار الفكر العربي لبنان ج5 (بدون تاريخ)

3- أحمد زكي بدوي ، معجم العلوم الإجتماعية ، مكتبة لبنان 1977

4- احمد عبد الخالق "أصول الصحة النفسية"ط2 دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 2001

5- أسامة راتب، رياضة المشي ، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية،دار الفكر العربي القاهرة

6- أسامة كامل راتب "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة 1990

7- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة ط2 1997

8- أمين أنور الخولي "أصول التربية البدنية والرياضية، المهنية والإعداد المهني النظام الأكاديمي" دار الفكر العربي ط1سنة 1996.

9- أمين أنور الخولي ، أصول التربية والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.

10- أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت 1996.

11- حامد عبد السلام زهران "الصحة النفسية والعلاج النفسي" ط1 دار الفكر العربي القاهرة 1985.

12- حلمي علي ، رعاية الشباب بالتربية القومية و الرياضية ، دار القومية للطباعة 1966.

13- راوية محمد حسن، إدارة الموارد البشرية، المكتب الجامعي، الإسكندرية 1998.
14- الروسفي والغنام ، مناهج البحث ، الجزء الأول ، مطبعة الغاني ،بغداد، 1974
15- زكية إبراهيم كامل، نوال إبراهيم شلتوت ، ميرفت علي خفاجة "طرق التدريس في التربية الرياضية"
16- سعد جلال "المرجع في علم النفس" ط1 دار الفكر العربي القاهرة 1985
17- سعد جلال ، محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة04،القاهرة 1975.
18- سيجموند فرويد " الكف العرض القلق" ترجمة عثمان نجاتي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ط3 1997
19- صالح الشنواني إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية ،مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية 1999
20- عبد الحميد محمد شاذلي "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"ط2 المكتبة الجامعية الإسكندرية 2001
21- عبد الرحمان محمد العيسوي، "الجديد في الصحة النفسية" الناشر منشاة معارف الإسكندرية جلال مزة وشركائه2001
22- عبد العظيم قياز،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد 07،كلية ت.ب.الإسكندرية
23- عثمان نجاتي "الكف والعرض والقلق " ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1997.
24- عدنان درويش حلول أمير أنور الحولي محمود عبد الفتاح عدنان "التربية الرياضية المدرسية (دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية)" دار الفكرالعربيةط3
25- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية،مصر 1982

26- علي السلمي، إدارة الموارد البشرية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة 1997.
27- علي بن صلح الدرعان ، إدارة البرامج العليا ، المملكة العربية السعودية ، الرياض 1998.
28- علي عمر المنصوري ، الرياضة للمجتمع ، الطبعة 01، القاهرة 1980.
29- علي يحي المنصوري ، الثقافة والرياضة ، الجزء الأول ، مدخل للثقافة الرياضية، 1971.
30- عمار بوحوش ، الإتجاهات الحديثة في علم الإدارة ، المؤسسة الوطنية للكتاب 1984.
31- عمار كشرود "علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث" المجلد 2 قسم التربية وعلم النفس كلية الأدب والتربية جامعة قار يونس ليبيا 1900
32- فاروق السيد عثمان "القلق وإدارة الضغوط النفسية" دار الفكر العربي القاهرة، الطبعة الأولى 2001
33- فيصل ياسين الشاطئ،محمود عوض بسيوني ، نظرية وطرق التربية ،الطبعة02، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1992
34- فيصل دليو وآخرون "أسس المنهجية في العلوم الاجتماعية" منشورات جامعة منتوري قسنطينة 1999
35- كالفن هال "أصول علم النفس الفرو يدي" ترجمة فتحي الشنيطي، دار الفكر العربية بيروت ط2 1997
36- كمال دسوقي "علم النفس ودراسة التوافق" دار النهضة العربية بيروت 1971
37- كمال درويش، أمين أنور الخولي ، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1996.

38- محمد الباشا، رياض الحلبي ،إدارة الموارد البشرية ، المكتب الجامعي ، الإسكندرية 1998.
39- محمد أمين المفتي "معالم تربوية (سلوك التدريس)" مؤسسة الخليج العربية 1996.
40- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان "القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي" دار الفكر العربي القاهرة ط3 1996
41- محمد رسلان ،نظمي شحادة، إدارة الموارد البشرية، دارا لصفاء للنشر،عمان الطبعة2000،1.
42- محمد عادل خطاب التربية البدنية للخدمة الإجتماعية ، دار النهضة ، 1965.
43- محمد عبد الخالق "أسس علم النفس " دار المعرفة الجامعية مصر
44- محمد ماهر الصواف ، مجلة الإدارة العامة ، العدد76،مطبعة الإدارة العامة،الرياض1992 .
45- محمود حسان سعد "التربية العلمية بين النظرية والتطبيق" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ط1 2000
46- مصطفى غالب "في سبيل موسوعة نفسية" دار مكتبة الهلال بيروت ج06 ط 5 1985
47- مصطفى فهمي "التكيف النفسي" ط1 مكتبة مصر القاهرة 1978
48- نوال إبراهيم شلتوت – ميرفت علي خفاجة- "طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية"الجزء الثاني "التدريس للتعليم التعلم "مكتب الإشعاع ط 1 2002

:المراجع باللغة الفرنسية

49-.Fruid Sigmund « Dictionnaire de la psychologie médicale volume 21 n° 08.

50- . Ghauld « psychologie sport et de l'activité physique » Bibliothèque nationale de Québec canada eddique INC 1997

51- Good Carter dictionary qf education 3 crawill. 1973.

52- Internet htt://www laphobie.com.

53- Jean Larche emotio angoisse et maladie , édition E S F 1970

54- Michel Beaud L art da la thèse et de covote paris 1985

55- Nebert Sillamy « Dictionnaire encyclopédique de psychologie » édition bordas Paris 1980

56- Jean Larche emotio angoisse et maladie , édition E S F 1970

الملاحق

استمارة موجهة لتقييم الذات

السن:

الجنس: تاريخ اليوم:

تفهم كل عبارة وضع علامة (x) في الخانة المناسبة على الجدول بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن أي في هذه اللحظة بالذات.

	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
01:اشعر بهدوء				
02:اشعر باطمئنان				
03:أنا متوتر				
04:اشعر بخوف				
05:اشعر بأنني في حالتي الطبيعية				
06:اشعر بارتباك				
07:اشعر بضيق من احتمال سوء حضي				
08: اشعر باستقرار				
09: اشعر بقلق				
10:اشعر بأنني مستريح				
11:اشعر بثقة في نفسي				
12:اشعر بأنني عصبي				
13:أنا مضطرب				
14: اشعر بان أعصابي مشدودة				
15:أحس باسترخاء				

				16:اشعر براحة البال
				17:أنا منزعج
				18:اشعر بتوتر زائد
				19:اشعر بفرح
				20:اشعر بسرور

استمارة موجهة لتقييم الذات

السن:

الجنس: تاريخ اليوم:

تفهم كل عبارة وضع علامة (x) في الخانة المناسبة بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر بها بصفة عامة

	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
21:اشعر بسرور				
22:اتعب بسرعة				
23:اشعر بأنني أكاد ابكي				
24:أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين				
25:تخسر بعض الأشياء لأنني لا استطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية				
26:اشعر بالاستقرار				
27:أنا هادئ وأعصابي باردة				
28:اشعر بان المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا استطيع التغلب عليها				
29:اقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن اقلق منها				
30:أنا سعيد				
31:أميل إلى اخذ الأمور بجدية				
32:اشعر بعدم الثقة في نفسي				
33:اشعر باطمئنان				
34:أحاول تجنب مواجهة مشكلة لو صعوبة				
35:اشعر باكتئاب				
36:أنا مرتاح البال				
37:تدور في ذهني بعض الأفكار غير الهامة				

38:عندما افشل في شيء لا استطيع أن أبعده عن فكري				
39:أنا شخص ثابت				
40:أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية				

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية و الرياضية

سيدي عبد ا

إستمارة البحث

في إطار إنجاز مذكرة نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " دورا لنشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغط النفسي لأستاذ ت-ب-ر وانعكاسه على مردوده الوظيفي " ، نرجوا منكم ملء هذه الإستمارة والتفضل بالإجابة على أسئلتنا بكل صراحة من أجل الوصول إلى نتائج تفيد البحث العلمي ، وبهذا تكونوا قد قدمتم خدمة لهذه المادة عموما ولمؤسستكم خصوصا ، ولكم منا فائق الإحترام والتقدير .

ملاحظة: توضع علامة (x) أمام الإجابة المختارة .

من إعداد الطالب :

* مولة ماحي مراد

تحت إشراف الأستاذ :

د/ بن صديق عيسى

س1- هل تعتبرون النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا ؟

لتحسين اللياقة البدنية ☐ للتخاص من التعب ☐ لشيء آخر ☐

س2- هل يمكنك أن تؤدي وظيفتك بشكل جيد دون ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

- نعم ☐ - لا ☐

س3- هل يفيدك النشاط البدني والرياضي في مهنتك؟

- نعم ☐ - لا ☐

س4- هل ترى أن ممارسة النشاط البدني والرياضي داخل القيادة مكملة لمهنتك؟

- نعم ☐ - لا ☐

س6- هل يساعدك النشاط البدني والرياضي على الرفع من كفاءتك المهنية؟

- نعم ☐ - لا ☐

س7- هل تحب أن تمارس النشاط البدني والرياضي خارج أوقات العمل؟

- نعم ☐ - لا ☐

س8- هل تمارس النشاط البدني والرياضي خارج مؤسستكم؟

- نعم ☐ - لا ☐

إذا كان – نعم فهل هو:- للهواية ☐ - الإحتراف ☐

إذا كان – لا فهل هو راجع:

- لعدم وجود وقت فراغ ☐ - لصعوبة التوفيق ☐ - اللامبالاة ☐

س9- كيف تفضل أن تكون ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

- إجبارية ☐ - إختيارية ☐

س10- هل تؤثر ممارسة النشاط البدني والرياضي على قدرتك ومردودك في العمل ؟

- نعم ☐ - لا ☐

س11- هل ترى أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني هم أكثر مردودا من غيرهم ؟

- نعم ☐ - لا ☐

س12- هل ترى أن بقاؤك دون أي نشاط يؤثر سلبا على مردودك في العمل؟

- نعم ☐ - لا ☐

س13- ماهي النشاطات التي ترونها مناسبة حتى ترفع من كفاءتكم أثناء العمل ؟

....

....

..

قائمة الجداول:

150	نتائج س4 والغرض منه معرفة دور ممارسة ن.ب.ر داخل المؤسسات التعليمية	18
151	نتائج س5 والغرض منه معرفة إذا ما كان ن.ب.ر يساعد على الرفع من كفاءة الأستاذ	19
152	نتائج س6 والغرض منه معرفة مدى اهتمام الأستاذ بالنشاط.ب.ر خارج أوقات العمل	20
153	نتائج س7 الفرع الأول والغرض منه معرفة إذا ما كانت هناك ممارسة للنشاط.ب.ر خارج المؤسسة	21
154	م نتائج س7 الفرع الثاني والغرض منه معرفة عوائق ممارسة ن.ب.ر خارج المؤسسة	22
155	نتائج س8 والغرض منه معرفة رأي الأستاذ في ممارسته ن.ب.ر	23
156	نتائج س9 والغرض منه معرفة تأثير ممارسة ن.ب.ر على مردود و قدرات الأستاذ	24
158	نتائج س10 والغرض منه معرفة إذا ما كان الأساتذة الممارسين للنشاط.ب.ر أكثر مردودا من غيرهم	25
159	نتائج س11 والغرض منه معرفة ما إذا كان بقاء الأستاذ دون ممارسة ن.ب.ر على مردوده في العمل	26

قائمة الأشكال:

الفهرس

الجانب التمهيدي

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي والتربية

الفصل الثاني: الضغط النفسي و القلق

الفصل الثالث: أستاذ التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثاني: الدراسة الأساسية

الفصل الثالث: عرض و تحليل النتائج